

## IZVAJANJE ŠPORTNIH VSEBIN MED ZAPRTJEM ŠOL 6.r – 9.r

Vadbo poskušajte izvesti v naravi, saj priporočila NIJZ pravijo, naj se čim več gibljemo na svežem zraku.

### Ponedeljek 16.3.2020

#### OGREVANJE (12min):

- Tek 2x3 min (vmes 1 min hoje) ali skakanje s kolebnico 3x1 min (vmes 45 sek odmora)
- Sklop gimnastičnih vaj (kroženje z glavo, kroženje z rokami, odkloni, predklon, kroženje z boki, zamahi z nogo, izpadni korak, kroženje s koleno,...)

#### GLAVNI DEL (25 min):

- Sklece (3x10)
- Trebušnjaki (3x20)
- Počepi (3x20)
- Deska (3x30 sek)
- Sveča (3x20 sek)
- Vzpon na klop oz. stopnico oz. pručko (3x10)
- Zapiranje knjige (3x10)

Med vsako serijo naj bo 1min odmora, med posameznimi vajami pa toliko, da se pripravimo na naslednjo vajo.

#### ZAKLJUČEK (8min):

- Statične raztezne vaje, ki so prikazane spodaj. Vsako vaje izvedeš 2x30 sek.



Dodatek:

Na povezavi <https://justdancenow.com/> najdete veliko plesnih koreografij in tako naredite kakšno plesno vadbo še popoldan ali zvečer.

IZZIV:

Izzivamo te, da narediš PRAVILNO lastovko in jo držiš vsaj 20 sekund. In da ne bo prelahko, naredi to z ZAPRTIMI očmi. Če želiš, lahko rezultat pošlješ svojemu učitelju. SREČNO

