**RAP, izzivi za teden od 30. 3. do 5. 4. 2020 za dekleta in fante od 6. do 9. razreda**

|  |
| --- |
| **Košarka… Trening prostega meta in meta za 3.**Če imate doma koš ali ga lahko naredite v domači izvedbi, si na tleh označite dve črti. Prva vaša trening črta za proste mete. Druga je vaša trening črta za met trojke. Vsakih metov naj bo vsaj 100 ponovitev. Če imate na razpolago soigralca v družini, ga nato izzovite še na igro 1:1. Prilagam še mere igrišča za košarko, da si boste lahko črte pravilno označili: <https://www.kzs.si/UserFiles/File/Pravilniki/Pravila/2010_FIBA_igrisce.pdf>Gornji del obroča je v vodoravni legi v višini 3.050 mm. |
| **Nogomet…** Če ste sami, ponovite vse vaje vodenja, poigravanja, preigravanja 1:0 in strel na gol, če imate družbo pa še podaje in igro 1:1. |
| **Badminton…** Vzemite loparje in žogico, povabite družinskega člana na travo pred hišo in uživajte v igri. |
| **Ples…Salsa!** Naučite se nekaj novega. Poglejte si posnetke spodaj in poizkusite še vi.Salsa za začetnike - osnovni korak<https://www.youtube.com/watch?v=zDgexIYQDJ4>Beginner's Guide: How To Salsa Dance (No Experience Needed) <https://www.youtube.com/watch?v=C4MAFLeWY7c>Kot zanimivost še profesionalni nastop (žal, vam verjetno ne bo uspelo po prvi uri vadbe ☺):WSS16 Professional Salsa Cabaret World Champions Ricardo Vega & Karen Forcano<https://www.youtube.com/watch?v=iXOuzMZ8TtU> |