

ŠPORTNIH 5x5

Pred teboj so različne naloge za razvijanje vzdržljivosti, moči, ravnotežja in raztezanja. **Vsak dan si izberi 5 vaj** iz posamezne skupine (vzdržljivost, moč, prosti čas, ravnotežje, raztezanje). Ko opraviš vse naloge, nama lahko fotografijo kartončkov ali posnetek kakšne vaje pošlješ na najin elektronski naslov.

VELIKO ZABAVE!

<p>VZDRŽLJIVOST Izberi: TEK/HOJA/KOLO; lahko tudi na mestu. <u>30 minut</u></p> 	<p>RAVNOTEŽJE POLOŽAJ DESKE – IZMENIČNO MAHANJE z levo in desno roko v stran. <u>8-krat vsaka stran</u></p> 	<p>VZDRŽLJIVOST PRESKAKOVANJE KOLEBNICE <u>45 sekund</u></p> 	<p>PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!</p> 	<p>MOČ VISOKI SONOŽNI SKOKI Visoki sonožni skoki z dotikom kolen v skoku. <u>10-krat</u></p>
<p>PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!</p> 	<p>RAZTEZANJE KROŽENJE Z BOKI <u>8 krogov v vsako smer</u></p> 	<p>MOČ HOJA PO VSEH ŠTIRIH <u>3 minute</u></p>	<p>RAVNOTEŽJE STOJA NA ENI NOGI (težje bo, če poskušaš na postelji) <u>45 sekund</u></p>	<p>PROSTI ČAS – PLES ZAPLEŠI na eno glasbo po svoji izbiri.</p> 
<p>MOČ Povabi družinskega člana, naj dela sklece s teboj. Lahko tekmujeta, kdo jih naredi več.</p> 	<p>MOČ 20 POČEPOV</p> 	<p>PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!</p> 	<p>MOČ SMUK PREŽA <u>1 minuta</u></p> 	<p>RAVNOTEŽJE STOJA NA PRSTIH ENE NOGE <u>15 sekund</u></p> 
<p>RAVNOTEŽJE LASTOVKA-STOJA NA ENI NOGI <u>30 sekund</u></p> 	<p>VZDRŽLJIVOST Recitiraj abecedo naprej in nazaj med hopsanjem.</p> 	<p>RAZTEZANJE KROŽENJE Z ROKAMI <u>8-krat naprej,</u> <u>8-krat nazaj</u></p> 	<p>RAZTEZANJE ČIŠČENJE STOPAL široka razkoračna stoja, izmenično dotikanje stopal z dlanmi. <u>16-krat dotik stopal</u></p>	<p>VZDRŽLJIVOST »JUMPING JACKS« <u>1 minuto</u></p> 
<p>RAZTEZANJE ZAMAHI Z NOGO <u>Vsaka noga 30 ponovitev.</u></p> 	<p>PROSTI ČAS – PLES ZAPLEŠI na eno glasbo po svoji izbiri.</p> 	<p>RAVNOTEŽJE STOJA NA ENI NOGI Z ZAPRTIMI OČIMI <u>Vsaka noga 45 sekund</u></p>	<p>VZDRŽLJIVOST SKIPPING NA MESTU ALI PO SOBI <u>3 x 1 minuta</u></p>	<p>RAZTEZANJE DRŽA V PREDKLONU <u>5-krat po 10 sekund</u></p> 