**RAP, izzivi za 10. teden (18. – 22. 5. 2020)**

Dragi športniki in športnice, smeh je pol zdravja, sigurno pa pol prispeva tudi gibanje. Izzivam vas, da poskusite spodnje gibalne izzive… ☺

* Najprej seveda **športna oprema**, **varno okolje** za vadbo in **ogrevanje**…

Kdo pravi, da je metla za pometanje?? Metla je odlično športno orodje za ogrevanje. Če ne verjamete, poglejte spodnji video in …se ogrejte ☺

Z gibanjem nad Korono - SLOfit gibalni izziv #1

<https://www.youtube.com/watch?v=135a4qcwLZI>

* Sedaj pa v gozd. Narava nudi pravi poligon. Potrebno je samo malo domiselnosti in pa seveda, ogled spodnje video povezave.

Z gibanjem nad Korono - SLOfit gibalni izziv #2

<https://www.youtube.com/watch?v=VLJM8Z78SoI>

* Sledi nekaj iger, kjer za družbo potrebujete še nekoga od družinskih članov… Ni videti težko, ampak stvari niso vedno videti takšne kot so! Kar poskusite… Smeh zagotovljen!

Gibalne igre - 2. del - Družinske igrarije - CŠOD Ajda - Dušan Planinc

<https://www.youtube.com/watch?v=Etmf05vvdHo>

* Pa še izziv za umirjanje, ki vsekakor zahteva malce gibljivosti… Če ti uspe, se posnemi in pošlji video.

**Izziv "... pa mi je prav prišla rolica papirja"** preizkusi vašo natančnost in koordinacijo gibanja. Vam uspe prenesti rolico papirja z glave med kolena, ne da si pri tem pomagate z rokami?

<https://www.youtube.com/watch?v=DMfgcM5S1Po&list=PLD4kDkNED0JczjqVfSzdVlm2NM1qZUpB4>

Aktivno in zabavno vadbo vam želim.

Nevenka Tratnik