**RAP izzivi za 11. teden (25. – 29. 5. 2020)**

Pozdravljeni na daljavo.

Saj veste: športna oprema, varno okolje, ogrevanje na začetku in raztezanje na koncu… in pa dosti vode med vadbo, da ostanete hidrirani!

**Nekaj za vadbo v stanovanju, če bo vreme slabo…**

Najprej se dobro ogrejte:

ATLETSKA ABECEDA + VAJE ZA MOČ:

<https://www.youtube.com/watch?v=4zhBjW9dkzY&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2VYaz26ingiv9iF3QcRWNokuyjequri43V7fTWTIvzczmHYu_Osb44EKE>

Nadaljujte z vajami za izboljšanje ravnotežja:

<https://www.youtube.com/watch?v=CaHJuBNLeas&list=PLUIrI7OdlZakIT1ydA55C6L-qORe_TJcI&index=12&t=0s&fbclid=IwAR3IxrGFj2gMCHMBQkmvqVc7kDPOrAPQH6qTNkzUthtdQY23ukS80KZjqiA>

In zaključite z malce plesa in smeha…

Learn these tik tok dances step by step:

<https://www.youtube.com/watch?v=FySQK4FOaVQ>

**In če bo sonce…**

Potem naj bo ta teden z vami **žoga**! Košarkarska, nogometna, odbojkarska, žogica (in lopar) za namizni tenis ali badminton. Priporočam, da pridobite za sodelovanje vsaj enega družinskega člana.

**Pa še bonus…**

Če vam slučajno uspe kateri od spodnjih izzivov se **nujno!!! posnemi in pošlji** na moj naslov: [nevenka.tratnik2@guest.arnes.si](mailto:nevenka.tratnik2@guest.arnes.si) ☺

Can't believe I pulled off these trick shots!

<https://www.youtube.com/watch?v=2wU1hUgiFtQ>

<https://twitter.com/bleacherreport/status/1261381000191303681>

Želim vam lep in aktiven teden, Nevenka Tratnik.