



ŠPORTNI DAN



Uvodna navodila

- Tokrat bo športni dan potekal nekoliko drugače. Imeli bomo plesni športni dan.
- Primerno se obleci in obuj (lahko si tudi bos-a).
- Pripravi si vodo.



Ogrevanje

**Naredi nekaj gimnastičnih vaj.
Vsako ponovi 10-krat.**



Izvedi vaje po postajah.

	1. POSKOKI NA "ZVEZDO" 	
10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE	
	2. SKLECI 	
10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE	
	3. TREBUŠNJAKI 	
10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE	
	4. HOJA PO VSEH ŠTIRIH S ČIMBOLJ STEGNJENIMI NOGAMI 	
10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE	
	5. VIŠOKI SKIP NA MESTU 	
10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE	
	6. TEK NA MESTU 	
10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE	

Če zmoreš vadbo po postajah, lahko izvajaš več krogov. Priporočam, da poskusiš s tremi krogi.



Ne pozabi na pijačo.
Najboljša je voda.



Ples

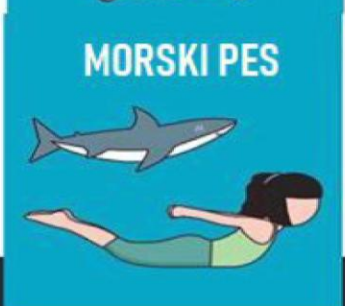
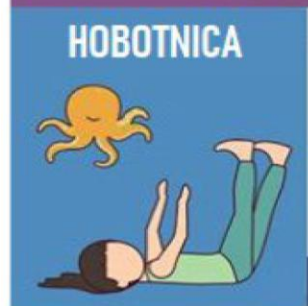
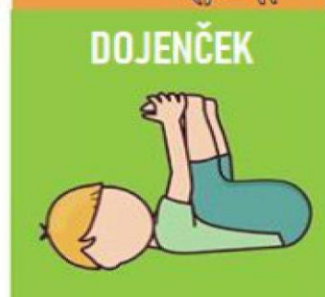
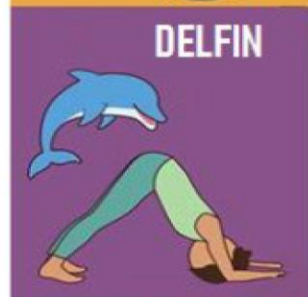
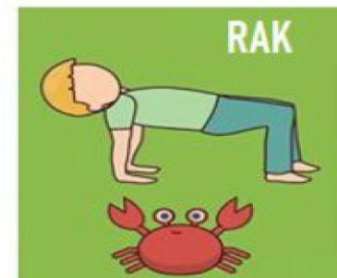


- Oglej si posnetke plesov. Izberi si enega, ki ti je najbolj všeč in se ga nauči.
- Lahko pa se naučiš tudi vse 😊.
- Povabi k plesu še ostale člane družine in uživajte!



- ples – Robot <https://www.youtube.com/watch?v=B-ulfVFtFBs>
- ples – Pilot <https://www.youtube.com/watch?v=7GkiHHYoHa4>
- ples – Zabava <https://www.youtube.com/watch?v=EnmK0LS7xrA>
- ples – Polet <https://www.youtube.com/watch?v=kVGp7WGUMi8>

Umirjanje in raztezanje



10 MINUT JOGE

Vsak položaj obdrži za 30 sekund. Ponovi večkrat na dan.

Čestitam, uspelo ti je. Lahko si zaploskaš.

