

ŠPORT

STE DANES TUDI ZA IZZIV?

Najprej se **ogrej** z glasbo ali brez nje.

- Lahkoten tek (1 min).
- Prisunski koraki v krogu v levo in desno stran.
- Slalom med stožci (drevesi, legostolpi (stolp iz lego kock) ...)
- Medved gor in dol.
- Rakovica.

Naredi nekaj **vaj** → **igrajmo se LOV NA ZAKLAD**

Začetek lova na zaklad se prične v tvoji sobi. V vseh hišnih prostorih moraš izpolniti vse gibalne naloge. Po opravljeni nalogi se moraš vsakič vrniti v svojo sobo.

1. **SPALNICA:** 15 počepov
2. **DNEVNA SOBA:** 20x kroženje z rokama
3. **KUHINJA:** 10 žabjih poskokov
4. **KOPALNICA:** 10 sklec
5. **HODNIK:** 30x visoki skiping na mestu
6. **VHODNA VRATA:** 15 poskok v zvezdo
7. **STOPNIŠČE** (če ga imaš): 5x tek gor in dol po stopnicah
8. **TVOJA SOBA:** 20 trebušnjakov

Uleži se na posteljo in **1 min počivaj**

OGLEJ SI POSNETEK

Ples s stopali: <https://www.youtube.com/watch?v=P6XKK-VFbSk>

Poišči nekoga za **PLESNI IZZIV**, ki bi se bil pripravljen naučiti »**nogometni ples**«.

Pošlji videoposnetek.