**PRAKTIČEN DEL**

Naše telo je ustvarjeno za gibanje zatorej pričnemo z vadbo ☺

* Začnemo s tekaškim ogrevanjem: vzamemo primerno obutev in obleko ter se odpravimo ven. V enakomernem tempu poskušamo preteči 5 min. Če ne zmoremo, nič hudega, samo upočasnimo tempo in gremo naprej.
* Naredi poljubnih 10 razteznih gimnastičnih vaj po 10 ponovitev. Krepilne vaje pa si oglej na spodnji povezavi. Za izvedbo potrebuješ ravno palico. Če je nimaš, nič hudega, sposodi si mamino metlo ;-)

<https://www.youtube.com/watch?v=135a4qcwLZI&fbclid=IwAR1oT6ouuXamF2iwIZCJ5LmJrM6PaGjiAx6FJyu14nnVgPWX3ZvaD7P_WlA>

* Za konec poskusi še nekoliko težjo vajo: stoja razkoračno, palico držiš v predročenju. S sonožnim poskokom poskušaj preskočiti palico brez, da jo spustiš. Pri tem pa pazi, da ne padeš. Če je vaja preenostavna, poskusi še v drugo smer (iz zaročenja v predročenje).

NAJ BO TUDI DANAŠNJI DAN S SONČKOM OBSIJAN ☺