

ŠPORTNIH 5x5

Pred teboj so različne naloge za razvijanje vzdržljivosti, moči, ravnotežja in raztezanja. V ponedeljek, sredo in četrtek, ko imamo na urniku ŠPO, si izberi 5 vaj iz posamezne skupine oz. stolpca (vzdržljivost, moč, prosti čas, ravnotežje, gibčnost) in migaj. 😊

VELIKO ZABAVE!!!

VZDRŽLJIVOST Izberi: TEK-HOJA-KOLO; lahko tudi na mestu. 30 minut 	RAVNOTEŽJE POLOŽAJ DESKE – IZMENIČNI DVIG ROK IN NOG (leva noga-desna roka; desna noga-leva roka) 8 ponovitev vsaka stran 	VZDRŽLJIVOST PRESKAKOVANJE KOLEBNICE 30 sekund 	PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO! 	MOČ IZPADNI KORAK 10 x naprej (leva, desna) 10 x nazaj (leva, desna) 10 x vstran (leva, desna) 
PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO! 	RAZTEZANJE KROŽENJE Z BOKI V vsako smer naredi 8 krogov. 	PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO! 	RAVNOTEŽJE STOJA NA ENI NOGI (težje bo, če poskusiš na postelji) 45 sekund 	PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO! 
MOČ Povabi družinskega člana, naj dela sklece s teboj. Lahko tekmujeta, kdo jih naredi več. 	MOČ 20 POČEPOV 	MOČ SMUK PREŽA 1 minuta 	MOČ HOJA PO VSEH ŠTIRIH 3 minute 	RAVNOTEŽJE STOJA NA PRSTIH ENE NOGE 
RAVNOTEŽJE LASTOVKA-STOJA NA ENI NOGI 30 sekund 	VZDRŽLJIVOST Recitiraj abecedo naprej in nazaj med hopsanjem 	RAZTEZANJE KROŽENJE Z ROKAMI Naprej, nazaj 	RAZTEZANJE POSLUŠAJ SVOJO NAJLJUBŠO PESEM IN »PLEŠI KOT NOR/-A) Sprosti se. 	VZDRŽLJIVOST »JUMPING JACKS« ali JOGGING POSKOKI 1 minuto 
RAZTEZANJE ZAMAHI Z NOGO Vsaka noga 30 ponovitev 	PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO! 	RAVNOTEŽJE STOJA NA ENI NOGI Z ZAPRTIMI OČIMI Vsaka noga 45 sekund 	VZDRŽLJIVOST SKIPING NA MESTU ALI PO SOBI 3 x 1 minuta 	RAZTEZANJE DRŽA V PREDKLONU 5 krat po 10 sekund 