

PRAKTIČNI DEL:**OGREVANJE:**

FARTLEK (5min): kombinacija teka in tekaških vaj (če imaš možnost pojdi ven, sicer izvedi fartlek v stanovanju – vaje delaš na mestu).

RAZTEZNE GIMNASTIČNE VAJE:

Narediš 10 poljubnih gimnastičnih vaj, lahko si pomagaš z videoposnetkom:
<https://www.youtube.com/watch?v=2L2lnxlcNmo>

KREPILNE GIMNASITČNE VAJE

Vsak naj naredi 5 poljubnih krepilnih vaj po 20 ponovitev.

POLIGON

Poskusi si narediti domači poligon. Uporabi kar imaš in bodi ustvarjalen 😊 (npr. slalom okrog jogurtovih lončkov, hoja po vrvi (kolebnici, ki je na tleh), poskoki čez ovire (žoge, palice, gajbice...), plazenje pod stolom, mizo... in sigurno najdeš še kaj 😊

Naredi 3 kroge. Poskušaj biti čim hitrejši. Med krogi naj bo 20 sekund odmora. Da bo bolj zanimivo povabi k sodelovanju še brate ali sestre. Zanimive naravne poligone najdete tudi v gozdu.

TAKOLE SVA SE DANES ZABAVALI Z EVO 😊

