

## DANES JE DAN ZA MASTERCHEF – ŠPORTNIK

Pripraviti moraš predjed, glavno jed in sladico.

Časa za pripravo in izvedbo imaš 45 minut.

PA ZAČNIMO!

TRGOVINA JE ODPRTA 3min. Vaša trgovina je tokrat garaža, klet, stanovanje, soba, kuhinja, hiša...  
Skratka vaši domači prostori.

Tvoja naloga je, da si pripraviš 3 rekvizite s katerimi boš ustvaril PREDJED!

Predjed je namenjena ogrevanju in pripravi telesa na glavno jed. Uporabi 3 izbrane domače pripomočke in si pripravi ogrevanje.

Ogrevanje naj vsebuje: tekaško ogrevanje (lovljenja, tekaške vaje, tek...), raztezne in krepilne gimnastične vaje.

## GLAVNA JED

Glavna jed je osrednja jed s katero bomo danes pripravili delo po postajah. Pripraviti si moraš 5 različnih postaj na katerih boš opravljal razne gibalne naloge (lahko vaje za moč, ravnotežje, gibljivost, preciznost, splošno vzdržljivost...). Sedaj imaš 3 minute časa za trgovino. Po izteku časa imaš še 3 minute za postavitve postaj. Upoštevaj, da boš vsako vajo opravljal 1 minuto in počival 30 sekund (prehod iz postaje na postajo)

Ko je glavna jed pripravljena, jo je potrebno preizkusiti. Veselo na delo 😊 Naredi 3 kroge.

## SLADICA

Za konec si pripravimo še sladico. Tokratna sladica je sprostitev celega telesa. Čas je da zopet oddideš v trgovino in najdeš rekvizit s katerim boš lahko masiral svoje telo (noge, roke...)...

Čas za trgovino je 1 min.

Tvoja naloga je, da s pripomočkom zmasiraš roke, noge...