**ŠPORTNIH 4x4**

Pred teboj so različne naloge za razvijanje vzdržljivosti, moči, ravnotežja in raztezanja. Vsak dan si izberi 4 vaje iz posamezne skupine (vzdržljivost, moč, prosti čas, ravnotežje, raztezanje). Ko vaje enega dneva opraviš, kvadratke pobarvaj z enako barvo. Ko opraviš vse naloge, mi lahko fotografijo tabele ali posnetek kakšne vaje pošlješ na moj elektronski naslov [tadej.de-gleria@guest.arnes.si](mailto:tadej.de-gleria@guest.arnes.si) .

**VELIKO ZABAVE!!!**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **VZDRŽLJIVOST**  Rezultat iskanja slik za tekačIzberi: TEK-HOJA-KOLO; lahko tudi na mestu.  30 minut | **RAVNOTEŽJE**  Rezultat iskanja slik za plankPOLOŽAJ DESKE – IZMENIČNI DVIG ROK IN NOG (leva noga-desna roka; desna noga-leva roka)  8 ponovitev vsaka stran | **VZDRŽLJIVOST**  Rezultat iskanja slik za preskakovanje kolebnicePRESKAKOVANJE KOLEBNICE  30 sekund | **PROSTI ČAS**  UMIJ SI ROKE!  Rezultat iskanja slik za vodaPIJ VODO! | **MOČ**  IZPADNI KORAK  10 x naprej (leva, desna)  10 x nazaj (leva, desna)  10 x vstran (leva, desna) |
| Rezultat iskanja slik za umivanje rok**PROSTI ČAS**  UMIJ SI ROKE!  PIJ VODO! | C:\Users\2017Telekom02\Desktop\prenos.jpg**RAZTEZANJE**  KROŽENJE Z BOKI  V vsako smer naredi 8 krogov. | **PROSTI ČAS**  UMIJ SI ROKE!  Rezultat iskanja slik za umivanje rokPIJ VODO! | **RAVNOTEŽJE**  STOJA NA ENI NOGI  (težje bo, če poskusiš na postelji)  45 sekund | Rezultat iskanja slik za voda**PROSTI ČAS**  UMIJ SI ROKE!  PIJ VODO! |
| **MOČ**  Rezultat iskanja slik za sklecePovabi družinskega člana, naj dela sklece s teboj. Lahko tekmujeta, kdo jih naredi več. | Rezultat iskanja slik za razovka **MOČ**  20 POČEPOV | Rezultat iskanja slik za downhill pose**MOČ**  SMUK PREŽA  1 minuta | **MOČ**  HOJA PO VSEH ŠTIRIH  3 minute | Rezultat iskanja slik za dvig na prste ene noge**RAVNOTEŽJE**  STOJA NA PRSTIH ENE  NOGE |
| **RAVNOTEŽJE**  C:\Users\2017Telekom02\Desktop\prenos.pngLASTOVKA-STOJA NA ENI NOGI  30 sekund | **VZDRŽLJIVOST**  Rezultat iskanja slik za abecedaRecitiraj abecedo naprej in nazaj med hopsanjem | **RAZTEZANJE**  C:\Users\2017Telekom02\Desktop\prenos (1).jpgKROŽENJE Z ROKAMI  Naprej, nazaj | **RAZTEZANJE**  POSLUŠAJ SVOJO NAJLJUBŠO PESEM IN »PLEŠI KOT NOR/-A)  Sprosti se. | **Rezultat iskanja slik za jumping jacksVZDRŽLJIVOST**  »JUMPING JACKS«  ali  JOGGING POSKOKI  Rezultat iskanja slik za ppredklon1 minuto |
| Rezultat iskanja slik za zamahi z nogo**RAZTEZANJE**  ZAMAHI Z NOGO  Vsaka noga 30 ponovitev | Rezultat iskanja slik za voda**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 |