

Torek, 12. 5. 2020

## ŠPORT



## VADBA PO POSTAJAH

**Obleci športna oblačila. Pripravi si plastenko ali kozarec z vodo in štoparico. Če štoparice nimaš, boš sam štel sekunde.**

**Oglej si spodnjo sliko in na glas preberi, katere naloge bo potrebno izvajati.**

### **Navodila za izvedbo vaj:**

- V pobarvanih pravokotnikih imaš napisana imena vaj (poskoki na zvezdo, sklece itd).
- Ob strani je narisana štoparica, v kateri je zapisano, koliko časa izvajaš določeno vajo (20 sekund). Če nimaš štoparice, med vajo glasno šteješ do 20.
- Med vsako vajo narediš kratko pavzo (10 sekund).
- Ko opraviš zadnjo vajo (tek na mestu), sledi 3 minute dolga pavza. Med tem časom se nadihaj in naredi nekaj požirkov vode.
- Koliko krogov vaje pa narediš? Vsaj 3, lahko tudi več.

# VADBA PO POSTAJAH

## 1. POSKOKI NA "ZVEZDO"



10 SEKUND POČITKA

20 SEKUND VAJE



## 2. SKLECI



10 SEKUND POČITKA

20 SEKUND VAJE



## 3. TREBUŠNJAKI



10 SEKUND POČITKA

20 SEKUND VAJE



## 4. HOJA PO VSEH ŠTIRIH S ČIMBOLJ STEGNJENIMI NOGAMI



10 SEKUND POČITKA

20 SEKUND VAJE



## 5. VIŠOKI SKIP NA MESTU



10 SEKUND POČITKA

20 SEKUND VAJE



## 6. TEK NA MESTU



10 SEKUND POČITKA

20 SEKUND VAJE

