**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 .

**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 KOLEBNICE30 sekund |  **PROSTI ČAS**UMIJ SI ROKE!Rezultat iskanja slik za vodaPIJ VODO! | **MOČ**IZPADNI KORAK10 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 BOKIV 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 PREŽA1 minuta  | **MOČ**HOJA PO VSEH ŠTIRIH3 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 NOGI30 sekund |  **VZDRŽLJIVOST**Rezultat iskanja slik za abecedaRecitiraj abecedo naprej in nazaj med hopsanjem  | **RAZTEZANJE**C:\Users\2017Telekom02\Desktop\prenos (1).jpgKROŽENJE Z ROKAMINaprej, nazaj | **RAZTEZANJE**POSLUŠAJ SVOJO NAJLJUBŠO PESEM IN »PLEŠI KOT NOR/-A)Sprosti se. | **Rezultat iskanja slik za jumping jacksVZDRŽLJIVOST**»JUMPING JACKS«aliJOGGING POSKOKI Rezultat iskanja slik za ppredklon1 minuto |
| Rezultat iskanja slik za zamahi z nogo**RAZTEZANJE**ZAMAHI Z NOGOVsaka noga 30 ponovitev | Rezultat iskanja slik za voda**PROSTI ČAS**UMIJ SI ROKE!PIJ VODO!  | **RAVNOTEŽJE**STOJA NA ENI NOGI Z ZAPRTIMI OČIMIVsaka noga 45 sekund | **VZDRŽLJIVOST**SKIPING NA MESTU ALI PO SOBI3 x 1 minuta | **RAZTEZANJE**DRŽA V PREDKLONU5 krat po 10 sekund |