

Četrtek, 23. 4. 2020

ŠPORT



PRIPRAVA NA ŠPORTNO-VZGOJNI KARTON

Se spomniš, kaj vse počnemo na testiranju za športno–vzgojni karton? **Poglej** si prispevek.

[SLOfit ali športno-vzgojni karton](#) (Pritisni tipko »Ctrl« in klikni na povezavo »SLOfit ali športno-vzgojni karton.)

Medtem, ko si ogleduješ posnetek o testiranju, počasi teči na mestu. Tako bo ogrevanje minilo hitreje. Naj ti zaupam, da bo trajalo 2 minuti in še nekaj sekund ☺.

Nato si oglej naloge na naslednji strani.

Vsako nalogo opravi 1x in nadaljuj z naslednjo. Med nalogami naredi pavzo, ko jo potrebuješ. Začneš zgoraj, kjer piše 10 sklec. Celoten krog ponoviš 3x.

KROŽNA VADBA



20 BOČNIH
POSKOKOV

10 SKLEC



20X KROŽENJE
Z ROKAMA



1 MIN. HOJE PO
VSEH ŠTIRIH
NAZAJ

P
O
N
O
V
I
3x

15 ŽABJIH
POSKOKOV



1 MIN.
TEKA

