

Četrtek, 14. 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 sliko na naslednji strani in preberi, katere naloge bo potrebno izvajati.

Navodila za izvedbo vaj:

- V pobarvanih pravokotnikih imaš napisana imena vaj (poskoki na zvezdo, sklece ...).
- Ob strani je narisana štoparica, v kateri je zapisano, koliko časa izvajaš določeno vajo (20 sekund). Če nimaš štoparice, med vajo glasno šteje do 20.
- Med vsako vajo narediš kratko pavzo (10 sekund).
- Ko opraviš zadnjo vajo (tek na mestu), sledi 3 minute dolg odmor. Med tem časom se nadihaj in naredi nekaj požirkov vode.

Koliko krogov vaj pa narediš? Vsaj 3, lahko tudi več 😊.

VADBA PO POSTAVAH

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

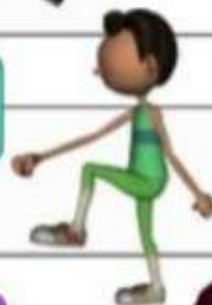


5. VISOKI SKIP NA MESTU



10 SEKUND POČITKA

20 SEKUND VAJE



6. TEK NA MESTU



10 SEKUND POČITKA

20 SEKUND VAJE

