

## ŠPORT ZA ZDRAVJE

5. in 6. teden

1. skupina – 15. 4. 2020

2. skupina – 22. 4. 2020

### VADBA:




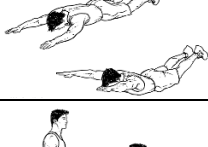
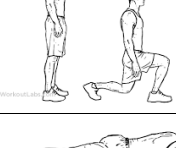


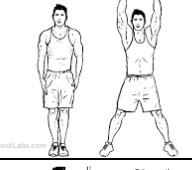
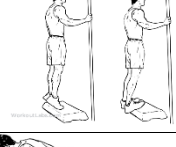

1. Tek na mestu ali poskoki s kolebnico (2 minuti)
2. Ogrevanje :
  - kroženje z rokami (vsaka smer 10x)
  - zamahi z rokami gor/dol (10x)
  - zamahi z rokami narazen/skupaj (10x)
  - kroženje z boki (vsaka smer 10x)
  - predkloni trupa (10x)
  - odkloni trupa (vsaka smer 10x)
  - zasuki trupa (vsaka smer 10x)
  - zamahi z nogo naprej/nazaj (vsaka noga 10x)
  - zamahi z nogo levo/desno (vsaka noga 10x)
  - kroženje zapestja, gležnji (vsaka smer 10x)
  - izpadni korak naprej (leva/desna noga)
  - izpadni korak v stran (levo/desno)
3. Igra **KOCKANJE** (glej prilogo spodaj)
4. Raztezne vaje: predklon, zaklon, izpadni korak naprej in v stran, metuljček,...

Učiteljica športa: Nina Makuc

Šempeter pri Gorici, 15. 4. 2020

# KOCKANJE

Vrzi dve kocki. Preštej pike in poglej katero vajo moraš opraviti (levi stolpec). Nato vrzi kocki še enkrat, da izveš koliko ponovitev vaje moraš opraviti. Meči vsaj 10x (10 vaj).

2	<b>DVIG TRUPA</b>	
3	<b>DVIG BOKOV</b>	
4	<b>SKOKI IZ POČEPA</b>	
5	<b>DVIG HRBTA</b>	
6	<b>IZPADNI KORAK</b>	
7	<b>PLANK</b>	
8	<b>POČEPI</b>	
9	<b>POSKOKI NARAZEN - SKUPAJ</b>	
10	<b>DVIG NA PRSTE</b>	
11	<b>SKLECE</b>	
12	<b>MAČKA</b>	