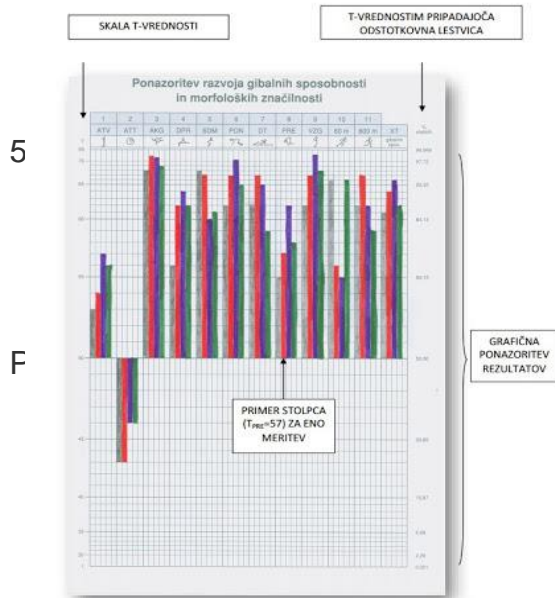


# ŠVK (ŠPORTNOVZGOJNI KARTON)

## OGREVANJE: 5 MIN TEKA NA MESTU + SPLOŠNO OGREVANJE



KROŽENJE Z GLAVO V OBE SMERI 5X  
SOROČNO KROŽENJE NAPREJ- NAZAJ

KROŽENJE Z BOKI V OBE SMERI 5X  
VERTIKALNI ZAMAHI Z ROKAMI 10X  
IZMENIČNI ODKLONI Z MENJAVO

PREDKLON V STOJI SNOŽNO 15S  
PREDKLON V RAZNOŽENJU 15S

<b><u>1</u></b>	<p>STOPI NA STOPNICO, IZTEGNI NOGE SKUPAJ IN NAREDI PREDKLON, POSKUSI PRITI Z ROKAMA POD VIŠINO STOPNICE -&gt; VAJO PONOVI 5X</p>	
-----------------	---	--

<p><b>2</b></p>	<p>DVIGANJE TRUPA (TREBUŠNJAKI), NOGE NEKAM ZATAKNI ALI PA PROSI NEKOGA, DA TI JIH DRŽI -&gt; <b>IZVEDI HITRIH IN PRAVILNIH 30 TREBUŠNJAKOV</b></p> <p>VAJO PONOVI 3X</p>	
<p><b>3</b></p>	<p>POIŠČI MIZO, KJER IMAŠ NAJVEČ PROSTORA. NANJO POLOŽI 3 ZVEZKE (VZPOREDNO, MED NJIMI NAJ BO RAZDALJA PRIBLIŽNO 5 CM). ROKO, S KATERO NE PIŠEŠ, POLOŽI NA SREDINSKI ZVEZEK, DRUGO ROKO PA PREKRIŽANO NA DRUGI ZVEZEK. PROSI ČLANA VAŠEGA GOSPODINJSTVA, NAJ TI ŠTOPA <b>20S</b> IN ŠTEJE DOTIKE ENEGA ZVEZKA Z ROKO. VAJO PONOVI 5X</p>	
<p><b>4</b></p>	<p>IZBERI SI NAJDALJŠO RAZDALJO V STANOVANJU IN JO PROBAJ DOSEČI S ČIM MANJ SONOŽNIMI POSKOKI (=SKOK V DALJINO), <b>POMAGAJ SI Z ZAMAHOM Z ROKAMI!</b> -&gt; VAJO PONOVI 10X</p>	
<p><b>5</b></p>	<p><b>POLIGON NAZAJ:</b></p> <p>PO VSEH ŠTIRIH SE PLAZI TAKO, DA PREPLAZIŠ ČIM HITREJE RAZDALJO ŠESTIH METROV → VAJO PONOVI 4X</p>	

Vaje je pripravil učitelj športne vzgoje Matic Šen.