

**ŠPORT - 9. teden**  
**(18. 5. - 22. 5. 2020)**

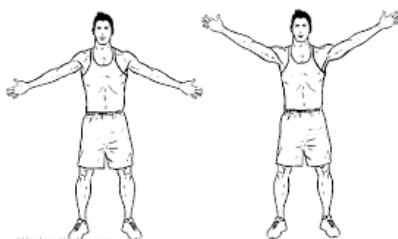
V tem tednu opravi:

|   |   |
|---|---|
| <b>1. Krepilne vaje z lastno težo za celo telo – 3. del</b> | <p>Najprej se <b>ogrej</b> (2 minuti teka) in opravi sklop gimnastičnih vaj (kroženje z glavo, kroženje z rokami, zamahi, zasuki, odkloni...)</p> <p>Sledijo <b>3 serije krepilnih vaj z lastno težo</b> (3.del). Vsako vajo izvajaj 50 sekund. Med posameznimi vajami je 20 sekund počitka. Opravi tri serije. Med posameznimi serijami je 1 minuta odmora.</p> <p>Na koncu ne pozabi na <b>raztezne vaje</b>.</p> |
| <b>2. Daljši sprehod ali igre na prostem</b>                | <p>Opravi daljši sprehod (30 – 60 minut) ali katero od iger na prostem, kot je npr.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Badminton</li><li>- Škulje</li><li>- rolanje</li><li>- odbojka...</li></ul>  |

**KREPILNE VAJE Z LASTNO TEŽO ZA CELO TELO**

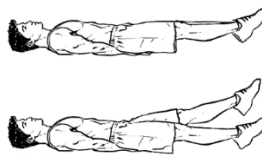
**3. del**

1. VAJA: **poskoki narazen – skupaj** (50 sekund)



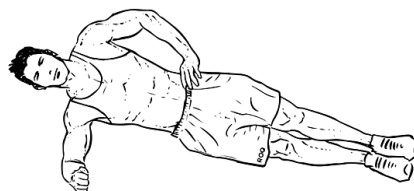
2. VAJA: **škarjice** (50 sekund)

Uleži se na hrbet, noge iztegni in jih dvigni nekaj centimetrov od tal. Napni trebušne mišice in izmenjaje dviguj noge (škarjice). Pazi, da je trebuh ves čas napet in da se z nogami ne dotikaš tal.



3. VAJA: **stranska deska** (20 sekund leva stran, 20 sekund desna stran)

Uleži se na tla in se opri na podlaket desne roke. Nato dvigni bok do višine, da je telo od rame do pet v ravni liniji.



4. VAJA: **vojaški poskoki** (50 sekund)



5. VAJA: **zapiranje knjige** (50 sekund)

Uleži se na tla in iztegni roke v vzročenje. Nato se dvigni in se z rokami dotakni nog. Sledi kontroliran spust v začetni položaj.

