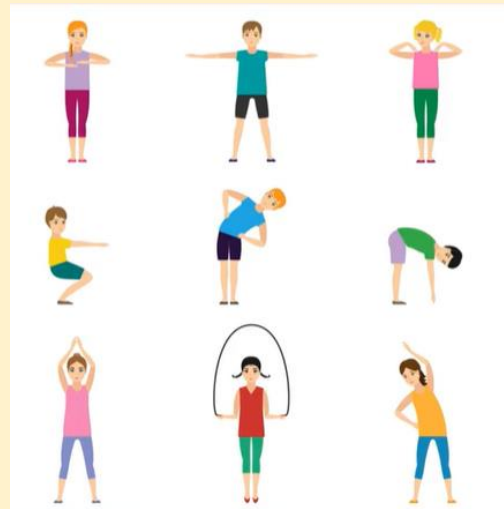


ŠPORTNI DAN – IZZIVI

Športni dan - splošna navodila

1. OGREVANJE

Ogrevanje je zelo pomemben del športne aktivnosti. Med drugim nam omogoča, da se izognemo nekaterim poškodbam. Tukaj imaš nekaj predlogov za ogrevanje.



2. VADBA PO POSTAJAH

Vsako vajo izvajaj 20 sekund. Med vajami si privoščiš 10 sekund počitka. Naredi 3 ponovitve celotne vadbe.



3. LOV NA ZAKLAD

Prične naj se v tvoji sobi. Izpolniti moraš gibalne naloge v vseh prostorih, vsakič pa se moraš vrniti v svojo sobo.

SPALNICA: 15 počepov
DNEVNA SOBA: 20x kroženje z rokama
KUHINJA: 10 žabjih poskokov
KOPALNICA: 15 sklec
HODNIK: 30x visoki skiping na mestu
VHODNA VRATA: 15x bočni poskoki
STOPNIŠČE: 10x gor in dol po stopnicah
STARŠI: skupaj z njimi naredi 5 poskokov
SPALNICA: uleži se na posteljo in uživaj

4. PLES

Prepusti se plesnim ritmom. Tukaj imaš nekaj predlogov. Lahko slediš posneti koreografiji ali pa zaplešeš po svoje.

Ko ko ko

Zum zum zum

Srečo ujemi

Izven okvirja

ODMOR



5. IZZIVI

POTREBUJEŠ	IZZIV
rolico papirja	Pa mi je prav prišla rolica papirja
rolico papirja	Mumija
par čevljev	Nožnotarske spretnosti
blazino	Izziv za dva - čez glavo jo imam
	Izziv za dva - rola se mi

6. POMOČ STARŠEM



7. SPROŠČANJE

Vsak položaj zadrži 30 sekund (počasi preštej do 30). Vaje lahko izvajaš tudi kot sprostitiv med učenjem.



