

DOBRODOŠLI V 15 DNEVNEM GIBALNEM IZZIVU OPB

Nadaljujemo s športnimi izzivi iz prejšnjega tedna.

IZZIV 6

Spet malo lažje. 😊

1. NAGIBNA ZVEZDA  Stoj pokončno in razpri roke in noge v zvezdico. Zarotiraj roke nad glavo, naprej v eno stran nato v drugo stran. 	2. OREL  Stoj pokončno, razpri roke. Zamahaj z rokami kot da imaš krila. Pazi da bo tvoj hrbet vedno v pravilnem položaju.	3. NAPETA BRV  Pretvarjaj se, da so tla pred teboj napeta brv. Naredi 20 doljših izpadnih korakov, ampak pazi da tvoja kolena ne bodo šla preko tvojih palcev na nogi.
VRTEČA ZVEZDA Ponovno se postavi v položaj zvezdice. Zavrti svoj trup v levo in desno, poleg tega pa poglej za svojo roko. 	KOLIBRI  Medtem ko imaš roke visoko v zrak in hrbet raven, zakroži svoj trup v smeri urnega kazalca in obratno.	ROKER  Naredi večji razkorak, nežno zarotiraj trup v levo in desno, pri tem pa glej naprej v isto točko.
SKAKAJOČA ZVEZDA  Medtem ko stojiš v položaju zvezde, skreči desno nogo in pokrči desni komolec, da se srečata. Ponovi za levo nogo in levi komolec. 	METULJČEK  Roke položi za glavo in nežno potisni komolce naprej. Medtem glavo potisni nazaj, naredi vdih in izdih. 	TRIKOTNIK  Stoj pokončno, nato pa se nasloni v eno stran, pokrči koleno in sezi z nasprotno roko visoko v nebo. Ponovi vajo v drugo stran.
ODLIČNO TI GRE!	BRAVO, SKORAJ SMO OPRAVILI!	ELEKTRIČNI ŠOK  Za 15 sekund se pretvarjaj da te je stresla elektrika! ČESTITAMO! BILO JE ZABAVNO :)

IZZIV 7

😊:) Spet trije krogi 😊:) Zraven napišeš število ponovitev, koliko ti v treh poskusih uspe največ :)
Lepo delajte. 😊

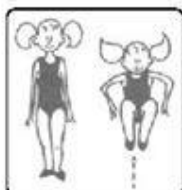
V ŠPORTNI IZZIV

KOLIKO PONOVICEV LAHKO
NAREDIŠ V 60 SEKUNDAH?



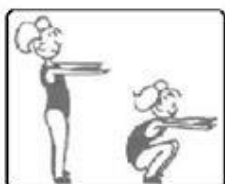
KROŽENJE
Z ROKAMI
NAPREJ

ŠT. PONOVICEV:



SONOŽNI
POSKOKI
NA MESTU

ŠT. PONOVICEV:



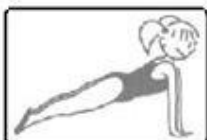
POČEPI

ŠT. PONOVICEV:



TREBUŠNJAKI

ŠT. PONOVICEV:



SKLECI

ŠT. PONOVICEV:



BOČNI
POSKOKI

ŠT. PONOVICEV:

IZZIV 8

Tokrat je na vrsti spinner ,...:) Ne en smernik spinnerja si naredite označbo ali si naredite spinner iz papirja ☺ Zavrtite ga 15 x ☺, obilo užitka. ☺



IZZIV 9

Vadba po postajah, spet 3 kroge. ☺

VADBA PO POSTAJAH

	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. VIŠOKI SKIP NA MESTU 	
	10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE
	6. TEK NA MESTU 	
	10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE

IZZIV 10

Tokrat se 30 min igramo igrico s kockami. ☺

VAJE ZA MOČ

STRIŽENJE ŠKARJIC

POČEPI

IZPADNI KORAKI

TREBUŠNJAKI ŽABJI POSKOKI

SKLECI

PRAVILA IGRE:

Prvič vrži kocko in ugotovi, katero vajo boš izvajal/a.

Nato vrži kocko še 5x in seštej dobljena števila: to bodo sekunde za izvajanje vaje.

Primer: Prvič vržeš število 2, zato boš moral/a izvajati počepe. Nato vržeš kocko še 5x in sešteješ števila (3+6+1+2+4=16) - v tem primeru bi vajo izvajal/a 16 sekund!

To je za ta teden vse. Športnim izzivom se spet priključi naslednji teden.

Učitelj Denis