

1. URA: SPRETNOSTI Z ŽOGO



Poišči si žogo in povabi družinskega člana, da se ti pridruži pri vadbi. Lahko pa nekatere vaje opravljaš tudi sam.

Najprej si oglej oba videa, nato pa poskusi opraviti čim več vaj.

Pri vodenju žoge z boljšo roko šteje od 70 do 80 po 2 (70, 72, 74, 76, 78, 80).

Pri vodenju s slabšo roko šteje od 20 do 30 po 3 (23, 26, 29).

Pri podajanju žoge za vsako podajo šteje po 10 do 100. Vajo ponovi in šteje po 10 od 100 nazaj (100, 90, 80, 70, 60, 50, 40, 30, 20, 10).

VIDEO #1: <https://www.youtube.com/watch?v=XClG6Y88LCc>

VIDEO #2: <https://www.youtube.com/watch?v=VU39qhaRhFY>

2. URA: POHOD

Povabi svoje družinske člane in se odpravite na pohod, ki naj traja vsaj **1 URO**. Če boste hodili navkreber, še toliko bolje. Ne pozabi na primerna oblačila in obutev.



3. URA: AKTIVNOST PO IZBIRI

Vzemi si eno uro v tednu, ki naj bo samo tvoja in počni tisto, kar imaš najraje oziroma kar treniraš...

Tako boš utrdil svoje znanje oziroma ga dvignil na še višji nivo 😊

Če ne bodo prenizke temperature, potelovadi zunaj na svežem zraku.

