












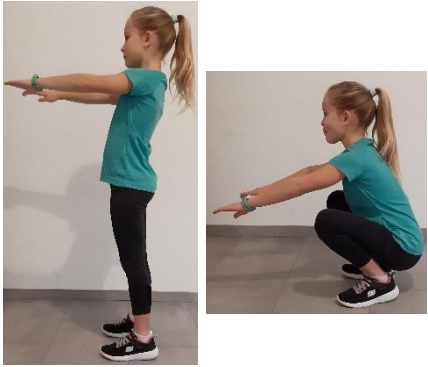



ŠPORTNIH 5x5

<p>VZDRŽLJIVOST: Preskakovanje kolebnice (3x1 minuta).</p> 	<p>GV: Kroženje z boki (v vsako smer 10 krat)</p> 	<p>MOČ: Smuk preža (3x20 sekund)</p> 	<p>RAVNOTEŽJE: Stoja na eni nogi (na vsaki nogi poskušaj stati čim dlje).</p> 	<p>PROSTI ČAS:</p> <p>Umij si roke in popij vodo!</p>
<p>VZDRŽLJIVOST: Jumping jack poskoki (3x30 sekund)</p> 	<p>GV: Kroži z rokami (10 krogov v vsako smer).</p> 	<p>MOČ: Plenk (3x20 sekund)</p> 	<p>RAVNOTEŽJE: Stoja na prstih obeh nog (2x20 sekund).</p> 	<p>PROSTI ČAS:</p> <p>Pleši na svojo najboljšo glasbo!</p>

<p>VZDRŽLJIVOST: Pojdi ven na sprehod, kolo, skiro ali rolerje. (vsaj 30 minut)</p> 	<p>GV: Predklon (3x10 sekund)</p> 	<p>MOČ: Skleci (10 – 15 krat)</p> 	<p>RAVNOTEŽJE: Stoja na eni nogi z zaprtimi očmi (na vsaki nogi poskušaj stati čim dlje).</p> 	<p>PROSTI ČAS:</p> <p>S starši se igray svojo najljubšo družabno igro.</p>
<p>VZDRŽLJIVOST: Tek na mestu (2x2 minuti).</p>	<p>GV: Izpadni korak naprej (z vsako nogo 3x10 sekund).</p> 	<p>MOČ: Počepi (30x)</p> 	<p>RAVNOTEŽJE: Razovka (stoja na eni nogi)</p> 	<p>PROSTI ČAS:</p> <p>S starši se igray pantomimo.</p>
<p>VZDRŽLJIVOST: Visoki skip na mestu ali v gibanju (3x30 sekund).</p>	<p>GV: Zamahi z nogo (z vsako nogo 30 zamahov). Pazi nasprotna roka, nasprotna noga.</p>	<p>MOČ: Hoja po vseh štirih po stopnicah ali po hodniku (2x1 minuta).</p>	<p>RAVNOTEŽJE: Hoja po kolebnici, črti, deblu, ...)</p>	<p>PROSTI ČAS:</p> <p>Pojdi ven in športaj po svoji izbiri.</p>