

4. TEDEN – 27. 11. 2020, HIŠNI MNOGOBOJ

OGREVALNI DEL:

Za ogrevalni del si boste pripravili prostore v hiši ali stanovanju. V vsakem prostoru boste izvajali določeno nalogo, s katero boste izboljševali določene sposobnosti. V enem prostoru bo vaja za moč, v enem za vzdržljivost, v enem za natančnost in tako naprej. Pripravite si rekvizite, ki jih boste uporabljali. Najprej si pogledajte v videu, kaj lahko uporabite kot rekvizit.

GLAVNI DEL:

V spodnjem posnetku vam bom predstavil nekaj vaj za posamezen prostor, vi pa si vaje izbirajte poljubno, katera vam bo najbolj všeč. Po stanovanju se boste premikali poljubno, v vsak prostor pa se vrnete vsaj trikrat.

ZAKLJUČNI DEL:

Za zaključek lepo pospravite hišo in vse kar ste uporabljali pospravite nazaj.

ZANIMIVO VADBO VAM ŽELIM.

<http://www.youtube.com/watch?v=3uPJZ0B1xOs>