

1. URA: GIMNASTIKA - STOJA NA LOPATICAH (SVEČA) IN RAZOVKA OZ. LASTOVKA

OGREVANJE:

- a) **DINAMIČNO:** <https://www.youtube.com/watch?v=GzVR5Wz9On0>
- b) **GIMNASTIČNE VAJE** (KROŽENJE Z GLAVO, Z RAMENI, ROKAMI, V BOKIH, S KOLENI, GLEŽNJI; PREDKLONI – ZAKLONI, ODKLONI, ZAMAHI Z ROKAMI, IZPADNI KORAKI, VAJE NA TLEH (Z NOSOM DO KOLEN) ...)
- c) **VAJE ZA MOČ:** <https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6KRk>

GLAVNI DEL:

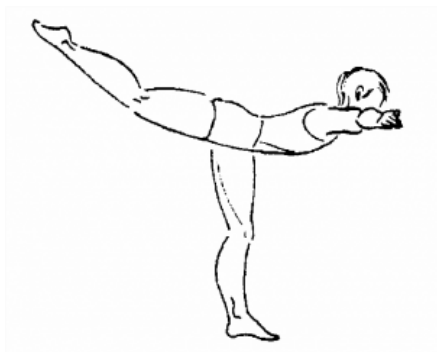
STOJA NA LOPATICAH (SVEČA)



POTRENIRAJ S FANTKOM NA POSNETKU:

<https://www.youtube.com/watch?v=nUff5n8DzD0&feature=youtu.be>

RAZOVKA OZ. LASTOVKA



ZAKLJUČNI DEL: POVABI DRUŽINSKE ČLANE IN JIM POKAŽI OBA GIMNASTIČNA ELEMENTA.

2. URA: GIMNASTIKA – MOST

OGREVANJE:

- d) **DINAMIČNO:** <https://www.youtube.com/watch?v=GzVR5Wz9On0>
- e) **GIMNASTIČNE VAJE** (KROŽENJE Z GLAVO, Z RAMENI, ROKAMI, V BOKIH, S KOLENI, GLEŽNJI; PREDKLONI – ZAKLONI, ODKLONI, ZAMAHI Z ROKAMI, IZPADNI KORAKI, VAJE NA TLEH (Z NOSOM DO KOLEN) ...)
- f) **VAJE ZA MOČ:** <https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6KRk>

GLAVNI DEL:

1. MOST

a) MOST NA LOPATICAH



b) MOST



ZAKLJUČNI DEL: Ponovi stoji na lopaticah in razovko.

3. URA: PREVAL NAPREJ

OGREVANJE:

- a) DINAMIČNO: <https://www.youtube.com/watch?v=GzVR5Wz9On0>
- b) GIMNASTIČNE VAJE (KROŽENJE Z GLAVO, Z RAMENI, ROKAMI, V BOKIH, S KOLENI, GLEŽNJI; PREDKLONI – ZAKLONI, ODKLONI, ZAMAHI Z ROKAMI, IZPADNI KORAKI, VAJE NA TLEH (Z NOSOM DO KOLEN) ...)
- c) VAJE ZA MOČ: <https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6KRk>

GLAVNI DEL: PREVAL NAPREJ

PONOVIŠ PREVAL NAPREJ, KI SI SE GA NAUČIL PREJŠNJI TEDEN. IZVAJAJ GA NA BLAZINI (ARMAFLEKSU), JOGIJU, POSTELJI. STARŠE PROSI, DA TE PRI IZVEDBI VARUJEJO KOT JE PRIKAZANO NA POSNETKU.

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&feature=youtu.be&v=Ncca3A8dBIY>



ZAKLJUČNI DEL: NAREDI STOJO NA LOPATICAH IN RAZOVKO.

**Z OPRAVLJENO VADBO SI ODLIČNO POSKRBEL ZA
KREPITEV SVOJIH MIŠIČ– ČESTITKE!**