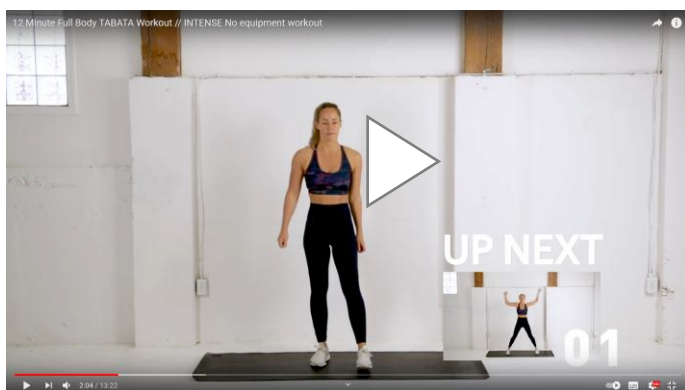


**Pozdravljeni učenci!**

**V tem tednu smo za vas pripravili naslednje naloge.**

**Preden začnete z vadbo, ne pozabite na ogrevanje!**

## 1. TABATA 12 MINUT



## 2. SALLY IZZIV

Mogoče ste na spletu že zasledili »Bring Sally up« izziv. Še ne?

Gre za to, da ob glasbeni spremljavi izvajate eno od krepilnih vaj (počepi, sklece, zgibe, trebušnjaki,...). V pesmi dobite navodilo »bring Sally up« ali »bring Sally down« in takrat se dvignete oziroma spustite pri izvedbi vaje, ki ste jo izbrali. Ko boste pogledali video, vam bo vse jasno. 😊

Glasba traja približno tri minute in pol. Na začetku vam morda ne bo uspelo vaje izvajati ves čas. Naredite vmes premor in nadaljujte, ko boste spet zmogli.

Vajo lahko izvajate tudi v oteženih ali olajševalnih okoliščinah. Izberite več vaj. Preverite, kako dobri ste in se poizkusite še izboljšati. Vaja dela mojstra!

VAJA	OLAJŠEVALNE OKOLIŠČINE	NORMALNO	OTEŽEVALNE OKOLIŠČINE
POČEPI	NE SPUSTIM SE V ČEP DO KOTA 90 STOPINJ AMPAK MANJ	SPUSTIM SE V ČEP DO KOTA 90 STOPINJ	NE DVIGNEM SE DO IZTEGNJENIH NOG, AMPAK IMAM, TUDI KO SE DVIGNEM, NOGE POKRČENE (MANJŠA AMPLITUDA GIBANJA)
SKLECE	SKLECE NA KOLENIH	NAVADNE SKLECE	SKLECE S PLOSKOM
TREBUŠNJAKI	MALE KNJIGICE (POKRČENA KOLENA)	NAVADNE KNJIGE (IZTEGNJENE NOGE)	PRI SPUSTU SE NE ULEŽEM NA TLA

## POČEPI

<https://www.youtube.com/watch?v=bql6sIU2A7k&t=58s>



## SKLECE

<https://www.youtube.com/watch?v=aurfJ4miHT0>



## ZGIBI

[https://www.youtube.com/watch?v=lgcw\\_sVftjw&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=lgcw_sVftjw&feature=youtu.be)



## TREBUŠNJAKI

[https://www.youtube.com/watch?v=7pSRGX\\_JIdM](https://www.youtube.com/watch?v=7pSRGX_JIdM)



## IZPADNI KORAK

<https://www.youtube.com/watch?v=rULLHE41UtM&t=71s>



## DESKA

<https://www.youtube.com/watch?v=rACy-0g1CuY&t=36s>



## 3. RAZTEZNE VAJE ZA SPROŠČANJE



**Ne pozabite voditi svojega dnevnika športne vadbe. Oddati ga bo potrebno, ko se spet vrnemo v šolo.**

**IN ŠE VEDNO VELJA:**

**POJDITE NA SVEŽI ZRAK. POMEMBNO JE, DA STE AKTIVNI VSAK DAN, SAJ S TEM OHRANJATE SVOJE ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE!**

