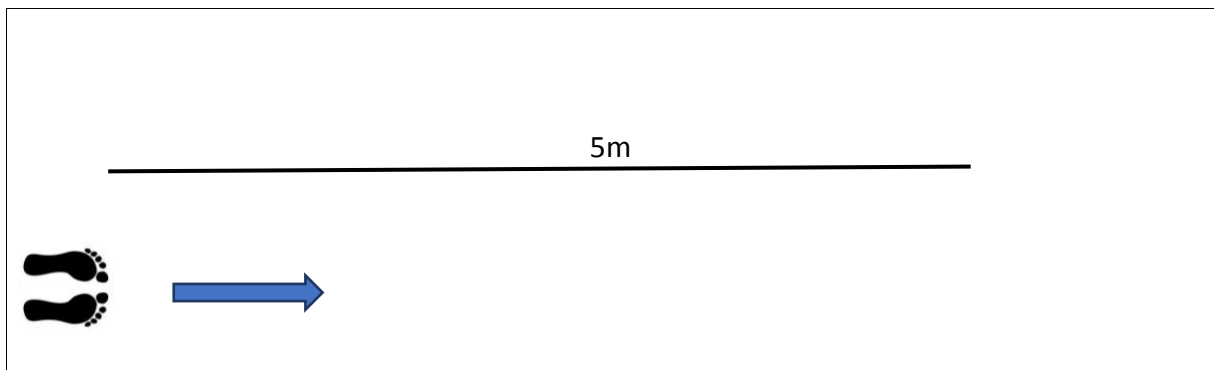




IZVIRNA VADBA DOMA



Za izvajanje teh vaj potrebujete kolebnico ALI špago ali debelejši lepilni trak, ki ga postavite na tla (cca. 5 m).

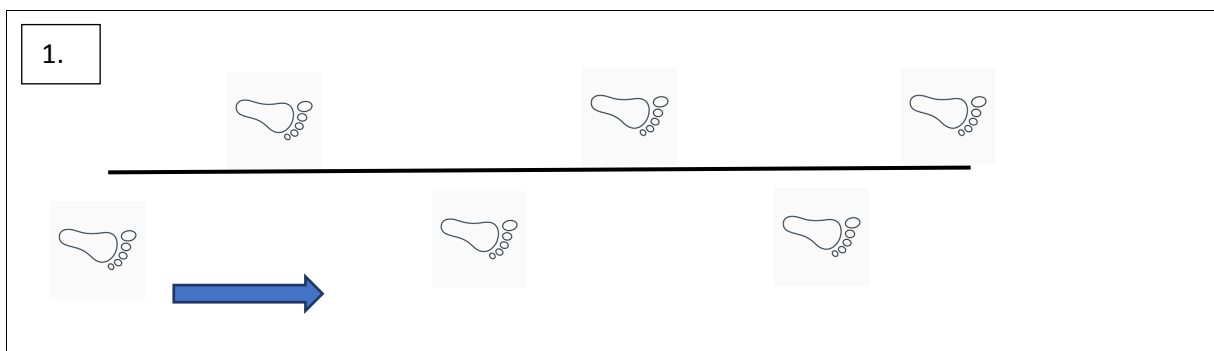


1. Ogrevanje

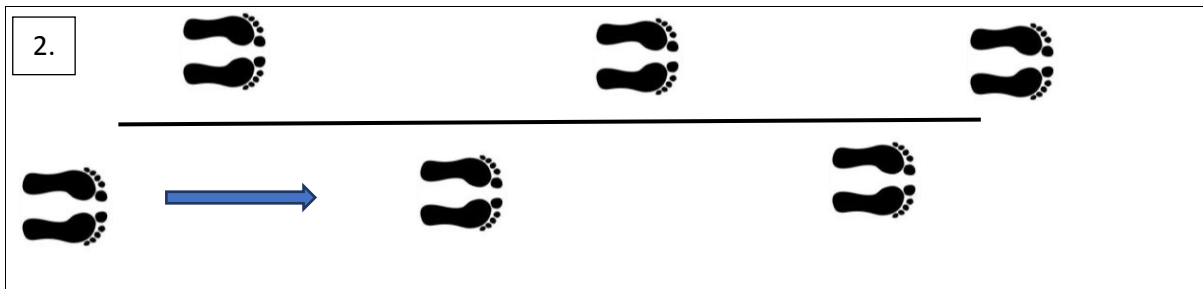
- Tek naprej in nazaj 5x
- Hopsanje naprej in nazaj 5x
- Prisunski koraki naprej in nazaj 5x
- Križni koraki naprej in nazaj 5x
- Nizki, srednji in visoki skiping 3x
- Brcanje v rito 5x
- Škarjice 5x

2. Gimnastične vaje, kot jih delamo v šoli 7 min

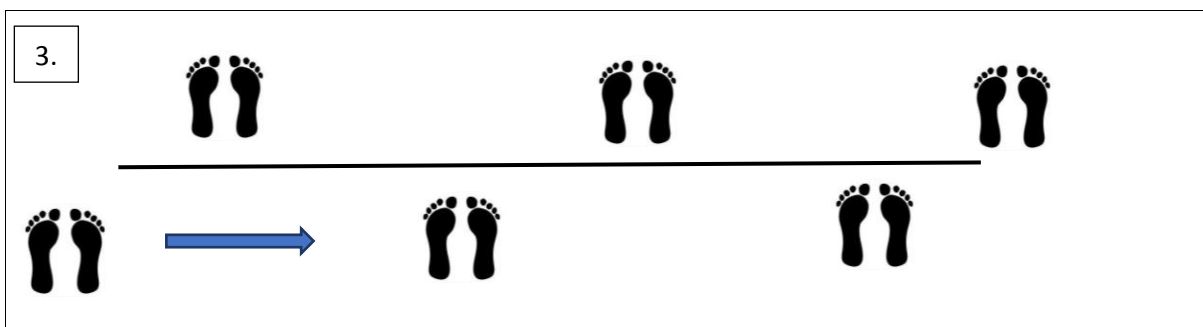
3. Glavni del:



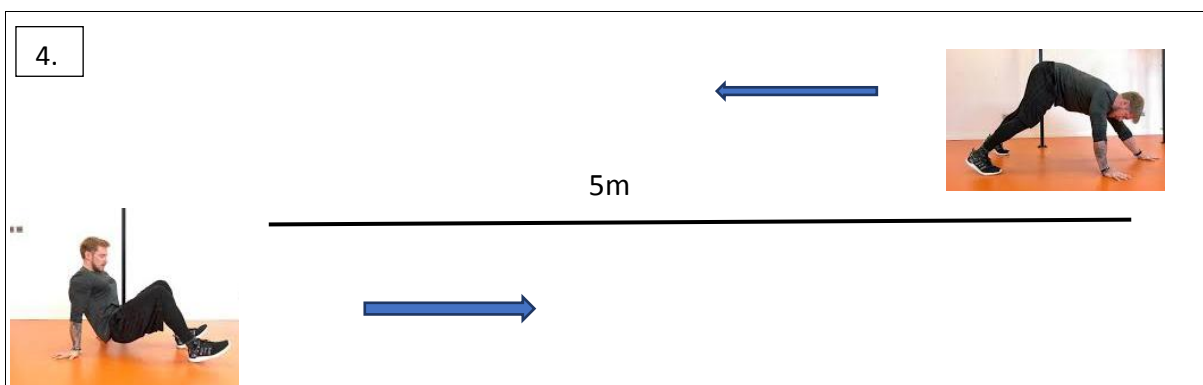
- Poskoki po desni, levi nogi naprej in nazaj 5x



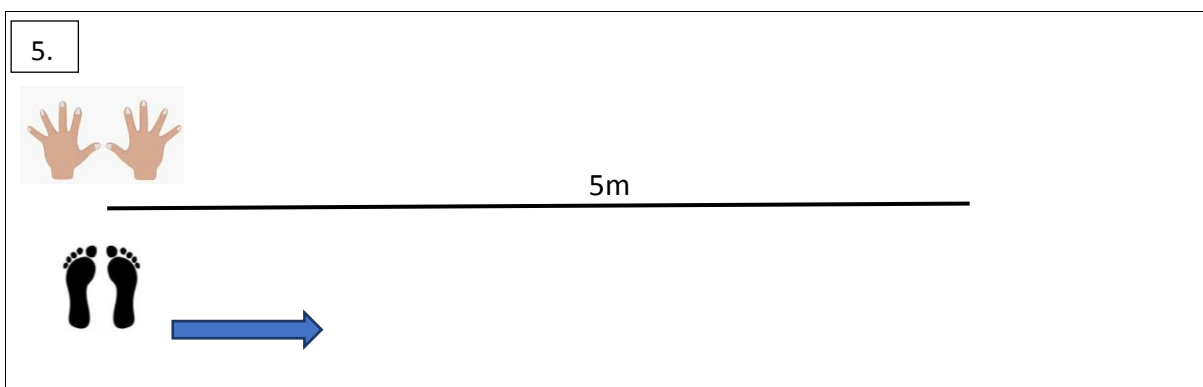
- Sonožni poskoki naprej in nazaj BOČNO 5x



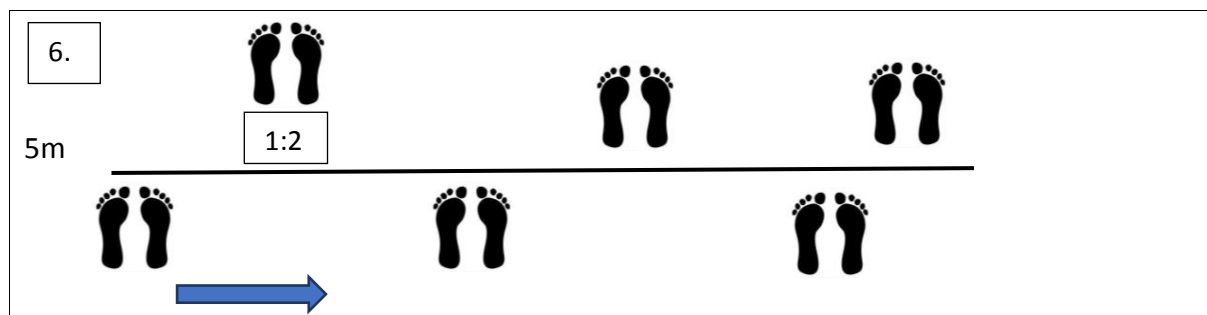
- Sonožni poskoki naprej in nazaj 5x



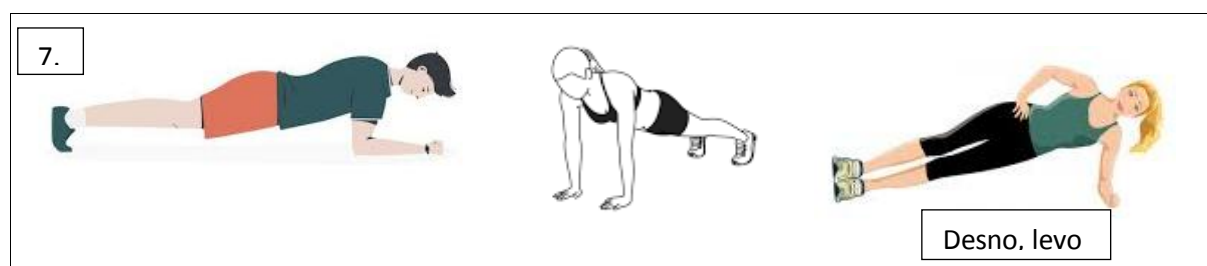
- po vseh štirih naprej/nazaj 5X



- po vseh štirih z obrazom proti tlo v desno, levo 5x
- po vseh štirih z obrazom proti stropu v desno, levo 5x



- tek naprej, nazaj 10 x



- zadrži pozicijo deske (plank-a) 30 – 50 sek. Pazi, da stisneš pas, popek in da se ne ulekneš v hrbtu!!!
- Vaje lahko ponoviš 3x

4. ZAKLJUČEK: opravi vaje raztezanja

ČESTITAMO!!!

