

Živi zdravo – bodi športnik«

To je slogan, ki nam tudi v tem času veliko pove. Gibajmo se in ukvarjajmo se s športom tudi v teh časih, ko moramo biti doma ali v njegovi neposredni bližini, ko se ne smemo družiti s prijatelji, čeprav jih že zelo pogrešamo. Gibanje pomembno zmanjšuje tveganje za virusno okužbo in zmanjšuje tesnobo, ki jo lahko povzroči samoizolacija. Redna vadba je namreč eden od načinov, kako v času povečanega stresa in skrbi dosegamo sproščenost.

Z redno fizično aktivnostjo ostajamo zdravi, mladostni in duševno stabilni. Poleg športa pa ne smemo pozabiti na zdravo in uravnoteženo prehrano ter karseda mirnega duha.

Zdaj pa en-dva-tri, vsi po športno opremo in gremo »športat«. Povabite še ostale družinske člane.

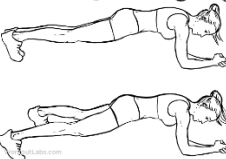
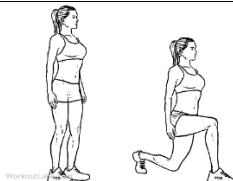
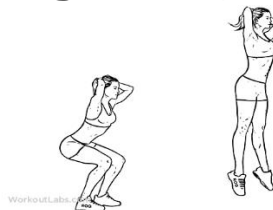
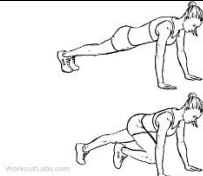
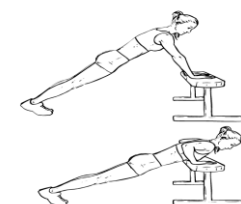
»Biti fit ni cilj, temveč je način življenja«



1. NALOGA

RAZVIJANJE MOČI IN SPLOŠNE KONDICIJSKE PRIPRAVE

Vaje delaš eno za drugo z minimalnim odmorom (30 sekund). Ko narediš 1 krog vseh vaj imaš odmor 3 minute. Potem vse ponoviš 3-5x.

	Ime vaje	Ponovitve	Serije	Odmor	Opombe
1.	Počep	15	3	30 sekund	
2.	Stabilizacija trupa	40-60 sec	3	30 sekund	
3.	Izpadni korak nazaj	30 (15 vsaka noga)	3	30 sekund	
4.	Počep poskok	20	3	30 sekund	
5.	»Plezalec«	60 (30 vsaka noga) Ali 40 sekund	3	30 sekund	
6.	Skleca na klopco	12-15	3	30 sekund	
7.	Dvig nog-ležiš na hrbtu	20	3	30 sekund	

8.	Dvig bokov	20	3	30 sekund	 
9.	Visoka kolena- SKIPPING NA MESTU	60 (30 vsaka noga) Ali 40 sekund	3	3 minute	 

2. NALOGA **VADBA ZA ZDRAVE ŠOLARJE**

<https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=y7xEtrJ3jbs>

3. NALOGA (glej nižje)



IGRE Z BALONI

1



BALON ODBIJAJ
SAMO Z ENO ROKO
IN NATO ŠE
Z DRUGO

30
krat

2



BALON SI
PODAJAJ Z ENE
ROKE V DRUGO

30
krat

3



PUSTI, DA BALON PADE
ČIM NIŽJE IN GA ULOVI,
PREDEN SE DOTAKNE
TAL



30
krat

4



SKOČI VISOKO
V ZRAK IN
BALON ODBIJ
ČIM VIŠJE

30
krat

5



IGRAJ ODBOJKO Z
BALONOM (SPODNJE
IN ZGORNJE
PODAJE)



30
krat

6



PIHAJ V BALON,
DA GA OBDRŽIŠ
V ZRAKU

30
sekund

