ŠPORT NA DALJAVO

Čas: 16.3.2020 – 20.3.2020

Pozdravljen/-a,

Za začetek ti pošiljam nekaj vaj s katerim boš vsakodnevno pomagal tvoje telo ohraniti zdravo. K gibanju lahko povabiš še svoje bližnje.

Spodaj opisane vaje so težke in jih opravljaš zaenkrat 1 minuto. Po vsaki vaji sledi 1 minuta počitka. Lep dan ti želim.

učitelj Marko

Vaje začnem z globokimi vdihi (roke so orlova krila). Vsak vdih razpremo krila in se dvignem na sprednji del stopala. Ponovim 10 krat

* tek na mestu ali po prostoru (3 minute)
* hoja z dolgimi koraki (izpadni korak) naprej 10 korakov (roke so krila), 2 krat ponovi
* hoja vstran z zares dolgimi koraki (roke so krila), 10 korakov v vsako stran. Vsak korak plosk z iztegnjenimi rokami.
* hoja po vseh štirih (muca, medved, zajec, krokodil...) Vsaka žival 1 minuta
* hoja po vseh štirih (kentaver), trebuh gor, 1 minuta
* Za konec pa se uležem na hrbet, dvignem roke in ji stresem (štejem tiho do 20). Nato dvignem noge in jih tresem (štejem tiho do 20).Dvignem roke in noge in tresem.
* ležim tiho na tleh in se počasi dvignem  v nov dan.