**ŠPORT (22. 5. 2020)**

Za danes sem ti pripravila poseben test. Potrudi se, da se boš čim bolje odrezal.

**TEST GIBALNIH SPOSOBNOSTI**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **REZULTAT** |
| **TREBUŠNJAKI**  1 minuto izvajaj **trebušnjake** (roki prekrižaj čez prsni koš, nogi zatakni pod trdno oporo ali naj ti jih nekdo med izvajanjem vaje drži pri tleh). Vsakič se dvigni tako visoko, da se s komolci dotakneš kolen, roke morajo ostati med izvajanjem naloge neprestano prekrižane na prsnem košu. | ***Število ponovitev v 1 minuti*:**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **SKLECE**  Ne meri časa, ampak naredi največ pravilnih sklec, kolikor zmoreš zaporedoma, eno za drugo. Kolena ne smejo biti na tleh, pogled je usmerjen naprej. Zapiši realen rezultat – bolje ena, kot nobena. 😊 | ***Maksimalno št. ponovitev:***  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **POČEP OB STENI**  Zavzemi položaj smučarskega počepa ob steni (hrbet v stiku s steno, kot 90 stopinj med stegni in meči, obe stopali na tleh). Poskrbi, da ti pri izvajanju vaje ne drsi, najbolje je, če jo izvajaš bos/a ali v copatih. Štopaj, največ koliko časa zdržiš v tem položaju, zapiši rezultat v minutah in sekundah.  Rezultat iskanja slik za wall squat | ***Maksimalen čas:***  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
|  | |
| **DESKA (PLANK)**  Postavi se v pravilen položaj deske na podlahteh (komolci so pod rameni, podlahti sta vzporedni in v širini ramen, nogi sta iztegnjeni, hrbet je raven – gležnji, kolena, medenica in ramena so v isti liniji). Štopaj, koliko časa lahko vztrajaš v tem položaju.  Rezultat iskanja slik za plank black and white | ***Maksimalen čas:***  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **POSKOČNI JANEZI (JUMPING JACK)**  Štopaj, največ koliko ponovitev lahko narediš v 1 minuti. Roki morata biti iztegnjeni, nad glavo se morata dlani dotakniti ena druge (plosk) – nogi sta takrat v razkoraku, ko skočiš z nogama skupaj, se roki dotakneta stegen.  Rezultat iskanja slik za jumping jack black and white | ***Število ponovitev v 1 minuti*:**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |