

Pouk na daljavo: od 4.1. do 8.1. 2020

ŠPORT

Navodila za vadbo

1. Dobro se ogrej z gimnastičnimi vajami – 5 minut
2. Tek in hoja v naravi v pogovornem tempu - 25 minut
3. Atletska abeceda - 5 minut:
 - prisunski in križni koraki
 - hopsanje
 - enonožni in sonožni poskoki
 - tek z udarjanjem pet nazaj (brcanje)
 - nizki in srednji skiping
4. Naredi spodaj prikazani raztezni vaji – 5 minut



Upam, da ti je uspelo narediti vse vaje.



Lep pozdrav!

POMEMBNO: Upoštevajte navodila o gibanju na prostem.