



KAJ MI POVE MOJ ROJSTNI DATUM?



Za ogrevanje: neprekinjen tek 3 min (lahko tudi na mestu).

Gimnastične vaje: naredi poljubnih 10 gimnastičnih vaj (dobro ogrej celo telo).

Vaje za moč: naredi poljubnih 5 krepilnih vaj po vsaj 10 ponovitev. Spomni se na vaje, ki si jih izvajal/a v prejšnjem tednu pri športnem izzivu.

POMISLI NA 3 OSEBE, KI SO TI NAJBLIŽJE IN JIH IMAŠ NAJRAJE. ZAPIŠI SI KDAJ IMAJO ROJSTNI DAN. DODAJ ŠE TVOJ ROJSTNI DAN IN DOBIL/A SI DANAŠNJI TRENING (če imaš rojstni dan, 23. NOVEMBRA – izbereš vajo pod številko 23 ter vajo, ki je napisana v mesecu novembru).

DAN	VAJA
1.	TEK – 3 min. (lahko tudi na mestu).
2.	POSKOKI S KOLEBNICO (če je nimaš pa imitiraj) – 20 x.
3.	VISOKO DVIGOVANJE PET.
4.	SKAKANJE PO 1 NOGI NA MESTU (20 x po eni in 20x po drugi).
5.	ZAPLEŠI NAJLJUBŠI PLES.
6.	LEŽA NA HRBTU, NAPIŠI SVOJE IME IN PRIIMEK Z IZTEGNJENIMA NOGAMA, KI STA DVIGNJENI PRIBLIŽNO 20 CM OD TAL.
7.	HOJA PO VSEH ŠTIRIH.
8.	ZAJČJI POSKOKI NAPREJ.
9.	» ZAVIJMO PALAČINKE« (kotaljenje).
10.	POSKOKI LEVO IN DESNO ČEZ NAMIŠLJENO ČRTO (30 x).
11.	TEK NAZAJ (ritensko) – 2 min ali tek na mestu.
12.	IMITACIJA SMUČARSKEGA TEKA (pazi na delo rok in nog – nasprotna roka, nasprotna noga) – 30 x.
13.	VRTIMO SE NA MESTU, ROKE SO V ODROČENJU – 5 hitrih krogov.
14.	STOJA NA LOPATICAH (»sveča«).
15.	SKOKI NA MESTU (10 x).
16.	BOKS – TEČEMO NA MESTU IN IMITIRAMO UDARCE Z DESNO IN LEVO ROKO (2 min).
17.	LEŽIMO NA TREBUHU IN SE NAGLAS SMEJIMO 1 min ☺ ☺ ☺.
18.	POSKOKI IZ ČEPA V ČEP (žabji poskoki).
19.	TREBUŠNJAKI – 20 x.
20.	VISOKI SKIPING – 1 min.
21.	KRATKI JOGGING POSKOKI – 1 min.
22.	»PALAČINKE S SLADOLEDOM« – kotaljenje.
23.	IMITACIJA META NA KOŠ IZ SKOKA.
24.	LASTOVKA.
25.	IZPADNI KORAK NAPREJ – 5 x z vsako nogo.
26.	POSKOKI SKUPAJ / NARAZEN (JUMPING JACK).
27.	TEČEMO NAPREJ IN SE NA VSAK 5 KORAK ZAVRTIMO ZA 360 STOPINJ – 1 min.
28.	IZPADNI KORAK V STRAN – 8 X PRENESEMO TEŽO IZ ENE NA DRUGO STRAN.
29.	ATLETSKI POSKOKI: 5 X NA VSAKO NOGO.
30.	IGRAJMO SE ODBOJKO (imitacija zgornjega odboja žoge nad sabo v hoji) – 1 min.
31.	ŠPRINT (1 minuta, če to delamo na mestu, oziroma 50 m).

MESEC	VAJA
JANUAR	SMUK PREŽA – 30 sek.
FEBRUAR	SKLECE (roke ob telesu) – 7 x.
MAREC	HRBTNJAKI – iztegnjene roke in noge – 20 x.
APRIL	OPORA NA KOMOLCIH – 30 sek.
MAJ	OPRA NA KOMOLCIH BOČNO (na vsako stran) – 30 sek.
JUNIJ	POČEPI – 20 x.
JULIJ	SKLECE – ŠIROKA POSTAVITEV ROK 10 x.
AVGUST	POSKOKI KOLENA NA PRSA – 20 x.
SEPTEMBER	MED STOJO NA PRSTIH ENE NOGE SI ZAPOJEMO NAJLJUBŠO PESEM.
OKTOBER	SONOŽNI POSKOKI NAPREJ/NAZAJ, LEVO/DESNO – 30 x.
NOVEMBER	ROKE V PREDROČENJU, HITRO KRČENJE IN IZTEGOVANJE PRSTOV – 1 min.
DECEMBER	VOJAŠKI POSKOKI S SKLECO.