ŠPORTNA ZA MOJE ŠPORTNE UČENCE ☺

PRED TEBOJ JE 5 RAZLIČNIH NALOG ZA RAZVIJANJE VZDRŽLJIVOSTI, MOČI, RAVNOTEŽJA IN RAZTEZANJA.

**VELIKO ZABAVE TI ŽELIM.**

|  |
| --- |
| **VZDRŽLJIVOST**  Rezultat iskanja slik za tekačIzberi: TEK-HOJA-KOLO; lahko tudi na mestu.  15 minut |
| **MOČ**  Rezultat iskanja slik za sklecePovabi družinskega člana, naj dela sklece s teboj. Lahko tekmujeta, kdo jih naredi več. |
| **RAVNOTEŽJE**  C:\Users\2017Telekom02\Desktop\prenos.pngLASTOVKA-STOJA NA ENI NOGI  30 sekund |
| Rezultat iskanja slik za zamahi z nogo**RAZTEZANJE**  ZAMAHI Z NOGO  Vsaka noga 10 ponovitev |
| Rezultat iskanja slik za umivanje rok**PROSTI ČAS**  UMIJ SI ROKE!  PIJ VODO! |