ŠPORTNA ZA MOJE ŠPORTNE UČENCE ☺

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

**VELIKO ZABAVE TI ŽELIM.**

|  |
| --- |
| **RAVNOTEŽJE**Rezultat iskanja slik za plankPOLOŽAJ DESKE – IZMENIČNI DVIG ROK IN NOG (leva noga-desna roka; desna noga-leva roka)8 ponovitev vsaka stran |
| C:\Users\2017Telekom02\Desktop\prenos.jpg**RAZTEZANJE**KROŽENJE Z BOKIV vsako smer naredi 8 krogov. |
| Rezultat iskanja slik za razovka**MOČ**20 POČEPOV |
| **VZDRŽLJIVOST**Rezultat iskanja slik za abecedaHopsaj. Med tem lahko recitiraš abecedo naprej in nazaj. |
| Rezultat iskanja slik za voda**PROSTI ČAS**UMIJ SI ROKE!PIJ VODO! |