

GIBANJE JE FAJN

Ne pozabi se vsak dan gibati.



URA FUNKCIONALNE VADBE (ŠPORTNI ZAKLAD)

Na sliki si preberi navodila in prični z vadbo. Ko narediš celotno serijo vseh vaj, sledi 3-minutni premor (postelja 😊). Potem vaje ponovi vsaj še 2-krat. Ne pozabi se pred začetkom vsake vadbe ogreti. Po končani vadbi naredi nekaj razteznih vaj.

ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD

Lov na zaklad naj se prične v tvoji **sobi**.
Izpolniti moraš gibalne naloge v vseh
hišnih prostorih, vsakič pa se moraš
vmes vrniti v svojo sobo.

SPALNICA: 15 počepov
DNEVNA SOBA: 20x kroženje z rokama
KUHINJA: 10 žabjih poskokov
KOPALNICA: 15 sklec
HODNIK: 30x visoki skiping na mestu
VHODNA VRATA: 15x bočni poskoki
STOPNIŠČE: 10x gor in dol po stopnicah
STARŠI: skupaj z njimi naredi 5 poskokov
SPALNICA: uleži se na posteljo in uživaj