

## JESENSKA TELOVADBA - SPREHOD V NARAVI



POJDITE NA DALJŠI PREHOD S SVOJO DRUŽINO V NARAVO, PO MAKADAMSKIH POTEH, PO NEPROMETNIH POTEH. **TEMPO HOJE NAJ BO HITREJŠI**. MED HOJO SE NE USTAVLJAJ IN **NE DELAJ ODMOROV**. AKTIVNI BODITE **VSAJ 1 URO**.

### NA POTI NAREDI:

- HOJO VZVRATNO NAZAJ (BODI PAZLJIV NA VSE OVIRE),
- TEK SLALOM MED DRVESI,
- VRŽI 5 STORŽEV (PALIC) V DEBLO DREVESA,
- SONOŽNI POSKOKI NA NIZEK ŠTOR,
- HOJA PO PORUŠENEM HLODU,
- SPLAZI SE POD VEJO (DEBLOM),
- SPLEZAJ NA KAKŠNO DREVO,...

DOMA NAREDI ŠE **VAJE ZA MOČ** IN **RAZTEZNE VAJE**

\*10 TREBUŠNJAKOV



\* RAZTEG STEGENSKIH MIŠIČ



\*10 HRBTNIH



\* RAZTEG MIŠIČ MEČ IN ZADNJE LOŽE



\*10 POSKOKOV



\* TREBUŠNIH MIŠIČ



**ČE SI SE PREPOTIL IN SE TI JE POVEČAL SRČNI UTRIP, SI VADBO ODLIČNO OPRAVIL!!**

**NE POZABI PITI ZADOSTNE KOLIČINE VODE V MANJŠIH POŽIRKIH IN POJESTI KAKŠEN SADEŽ 😊**

**Vaša učiteljica Mojca**



**OSTANITE**



**AKTIVNI**

