

# ŠPORT

V času, ko boste doma priporočam, da skrbite za svoje telo, zdravje, se dovolj gibate, zdravo prehranujete in ostajate pozitivni.

Svetujem, da izvajate vaje nižje intenzivnosti (hoja, nordijska hoja, lahkoten tek...), ki naj trajajo dalj časa. Vreme nam je naklonjeno, zato pojdite v naravo na svež zrak in se NE ZDRUŽUJTE V SKUPINE.

Poskrbite za raztezne in krepilne vaje.

Priporočeno je, da vaje izvajate zunaj (dvorišče, vrt, balkon). Če boste vaje izvajali v zaprtem prostoru, poskrbite, da po končani vadbi prostor dobro prezračite.

Ostanite zdravi!

Učitelj Borut Arh

# Ogrevanje

## Ogrevanje



**1** Korakanje na mestu (stegno do vodoravne linije).



**2** Korakanje na mestu (vsakič se z rokami prime za koleno skrčene noge in vzpne na prste druge).



**3** Izmenični dvigi skrčene noge zadaj iz stoje (vsakič se z roko prime za gleženj skrčene noge in vzpne na prste druge, nasprotno roko dvigne v vzročenje).



**4** Tek na mestu.



**5** Tek na mestu z dotikanjem pet in zadnjice.



**6** Tek z dvigovanjem kolen (stegno do vodoravne linije).



**7** Tek na mestu s soročnim kroženjem rok nazaj.



**8** Kroženja v kolku med lahkotnim tekom.



**9** Izmenični poskoki naprej in nazaj (s hkratnimi izmeničnimi zamahi rok naprej in nazaj).



**10** Izmenični poskoki narazen in skupaj s ploskom z dlanmi nad glavo.



**11** Polčepi z izmeničnimi dvigi skrčene noge spredaj.



**12** Izmenični poskoki iz stoje v čep razkoračno (dlanj postavimo na tla).



**14** Sonožni poskoki levo in desno v opori ležno spredaj.



**15** Dviganje nog v opori ležno zadaj (korakanje).



**13** Posnemanje teka v opori ležno spredaj.



**16** Izmenični poskoki v izpadni korak iz opore ležno spredaj na eni roki in odročenjem druge roke (nato menjava rok).