

PREDMET:	DATUM:	RAZRED:	UČITELJI:
ŠPORT	1.2. – 5.2.	7.	darja.ambrozic@guest.arnes.si uros.pogacnik@guest.arnes.si zehra.biscevic@guest.arnes.si

Opravi športno dejavnost svoji izbiri in klikni na sličico.
Lahko nam pišeš, katera dejavnost je tebi najbolj všeč (priložiš lahko tudi svojo sličico.)



Vadba s Chorchypom



2 seriji po 4
ponovitve lažje
varianete

1 serija po 3
ponovitve težje
varianete
ŠKORPIJONA

Vadba nogometa

Ni potrebno
predhodno
ogrevanje



20 minutni trening za moč

Ni potrebno
predhodno
ogrevanje



7-minutni trening za celo telo

Ni potrebno
predhodno
ogrevanje



IZZIV

»NAREDI ŠPAGO«
Vsak dan izvajaj vaje na
spodnji povezavi.
Slikaj se ZDAJ v položaju
»špage« in po 14 dneh
ter nam pošlji slikici
PREJ-POTEM



JOGA



Ni potrebno
predhodno ogrevanje.

VADBA KOORDINACIJE



PLES



VADBA Z MARCELOM RODMANOM



STRETCHING ali raztezne vaje



SPROŠČANJE ob glasbi

