

PREDMET:		DATUM:		RAZRED:		UČITELJI:
ŠPORT		9.2. – 12.2.		7.		darja.ambrozic@guest.arnes.si uros.pogacnik@guest.arnes.si zehra.biscevic@guest.arnes.si

Oglej si še ostale povezave in mogoče poizkusi kaj novega. Klikni na sličico. Še vedno lahko sodeluješ v IZZIVU (priložiš lahko tudi svojo sličico.)



Vadba s Chorchypom



2 seriji po 4 ponovitve lažje variante

1 serija po 3 ponovitve težje variante
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

