

## ŠPORTNIH 5x5

Pred teboj so različne naloge za razvijanje vzdržljivosti, moči, ravnotežja in raztezanja. Vsak dan si izberi 5 vaj iz posamezne skupine (vzdržljivost, moč, prosti čas, ravnotežje, raztezanje). Ko vaje enega dneva opraviš, kvadratke pobarvaj z enako barvo. Ko opraviš vse naloge, mi lahko fotografijo tabele ali posnetek kakšne vaje pošlješ na moj elektronski naslov.

### VELIKO ZABAVE!!!

<b>VZDRŽLJIVOST</b> Izberi: TEK-HOJA-KOLO; lahko tudi na mestu. 30 minut 	<b>RAVNOTEŽJE</b> POLOŽAJ DESKE – IZMENIČNI DVIG ROK IN NOG (leva noga-desna roka; desna noga-leva roka) 8 ponovitev vsaka stran 	<b>VZDRŽLJIVOST</b> PRESKAKOVANJE KOLEBNICE 30 sekund 	<b>PROSTI ČAS</b> UMIJ SI ROKE! PIJ VODO! 	<b>MOČ</b> IZPADNI KORAK 10 x naprej (leva, desna) 10 x nazaj (leva, desna) 10 x vstran (leva, desna) 
<b>PROSTI ČAS</b> UMIJ SI ROKE! PIJ VODO! 	<b>RAZTEZANJE</b> KROŽENJE Z BOKI V vsako smer naredi 8 krogov. 	<b>PROSTI ČAS</b> UMIJ SI ROKE! PIJ VODO! 	<b>RAVNOTEŽJE</b> STOJA NA ENI NOGI (težje bo, če poskusiš na postelji) 45 sekund 	<b>PROSTI ČAS</b> UMIJ SI ROKE! PIJ VODO! 
<b>MOČ</b> Povabi družinskega člana, naj dela sklece s teboj. Lahko tekmujeta, kdo jih naredi več. 	<b>MOČ</b> 20 POČEPOV 	<b>MOČ</b> SMUK PREŽA 1 minuta 	<b>MOČ</b> HOJA PO VSEH ŠTIRIH 3 minute 	<b>RAVNOTEŽJE</b> STOJA NA PRSTIH ENE NOGE 
<b>RAVNOTEŽJE</b> LASTOVKA-STOJA NA ENI NOGI 30 sekund 	<b>VZDRŽLJIVOST</b> Recitiraj abecedo naprej in nazaj med hopsanjem 	<b>RAZTEZANJE</b> KROŽENJE Z ROKAMI Naprej, nazaj 	<b>RAZTEZANJE</b> POSLUŠAJ SVOJO NAJLJUBŠO PESEM IN »PLEŠI KOT NOR/-A) Sprosti se. 	<b>VZDRŽLJIVOST</b> »JUMPING JACKS« ali JOGGING POSKOKI 1 minuto 
<b>RAZTEZANJE</b> ZAMAHI Z NOGO Vsaka noga 30 ponovitev 	<b>PROSTI ČAS</b> UMIJ SI ROKE! PIJ VODO! 	<b>RAVNOTEŽJE</b> STOJA NA ENI NOGI Z ZAPRTIMI OČIMI Vsaka noga 45 sekund 	<b>VZDRŽLJIVOST</b> SKIPING NA MESTU ALI PO SOBI 3 x 1 minuta 	<b>RAZTEZANJE</b> DRŽA V PREDKLONU 5 krat po 10 sekund 