Pozdravljene gimnastičarke ☺

Vsak teden vam bom pošiljal vaje za gimnastiko. Večinoma bomo ponavljali gimnastične elemente, ki smo jih delali med šolskim letom. Nekaj pa bo tudi zabavnih vsebin iz joge in drugih gimnastiki podobnih aktivnosti.

Izvajanje vaj ni obvezno, ker pa nekatere med vami že zelo pogrešate gimnastiko, vam bo lahko interesna dejavnost popestrila čas, ki ga preživljamo doma.

**ZELO POMEMBNO je, da vse vaje izvajate sami oziroma s svojimi družinskimi člani. Ne smete uporabljati zunanjih igrišč. Vaje izvajajte v stanovanju ali pred hišo oziroma nekje na samem, kjer ne bo drugih ljudi.**

**UVODNI DEL:**

V uvodnem delu bomo posnemali gibanje različnih živali in na ta način krepili predvsem mišice zgornjega dela telesa, kar je za gimnastiko zelo pomembno.



Raztezne in krepilne gimnastične vaje bomo tokrat izpustili, saj jih bomo izvajali v glavnem delu.

**GLAVNI DEL:**

Naredile boste sprostilne in raztezne gimnastične vaje, ki jih boste našle v posnetku.

https://www.youtube.com/watch?v=v7AYKMP6rOE (posnetek je v angleščini).

**ZAKLJUČNI DEL:**
Na spletu sem ustvarili Šturski gimnastični zid, na katerega bomo objavljali vaje, ki jih delamo pri gimnastiki, ko smo doma, lahko pa objavite tudi kaj drugega zanimivega ☺

<https://padlet.com/lukahrovatin/1hug5587xtcf>

Po vsakem treningu prek telefona ali računalnika objavite kakšno fotografijo in napišite kaj ste počeli.

1. pod Title: napišete naslov fotografije.
2. v vrstico spodaj: napišite opis fotografije.
3. spodaj med možnostmi izberi Snap ali video: iz galerije lahko objavite vašo fotografijo ali kratek video.

Objave lahko tudi komentirate ☺

 Luka Hrovatin