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 naredili 10 minut joge. Vaje so namenjene razvoju gibljivosti in sprostitvi , tako da jih lahko naredite tudi večkrat na dan.



Naredite še kratek sklop razteznih in krepilnih gimnastičnih vaj.

**GLAVNI DEL:**

Tokrat ostajamo pri jogi in s tem vplivamo na razvoj gibljivosti in moči, ki sta pri gimnastiki izjemno pomembni. Izvedite vaje, ki jih vidite na posnetku.

https://www.youtube.com/watch?v=7kgZnJqzNaU (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