**Razred:** NPŠ2

**Vsebina ure:** SPLOŠNA TELESNA PRIPRAVA

## V tem tednu se bomo ponovno posvetili osnovni splošni telesni pripravi:

## A: vzdržljivostni, aerobni vadbi

**Torek, 12. 5. 2020**

**Aerobika** (delaš po posnetku)

●Ta nizko intenzivna vadba je primerna za fante in za punce. **Dejavnost je sestavljena iz ogrevanja, vadbe in raztezanja. Delaš skupaj z vaditeljico.** Če ti kaj ne gre, si lahko prilagodiš korake. Roke vključiš tam kjer nimaš težav s koraki, sicer jih daš v bok in delaš. Srečno. <https://www.youtube.com/watch?v=NCufu8tjUsU>

●<https://www.youtube.com/watch?v=6ApDrs8mmJc>

● raztezna vaja za trebušne mišice: 

*●* za dodatno sprostitev in razteg mišic si v tabeli izberi vsaj pet JOGA položajev. Izbrani položaj zadrži 30 sekund.



**Lep pozdrav, Luka Hrovatin**