**ŠPORTNA TOMBOLA**

 **VELIKO ZABAVE!**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| VZDRŽLJIVOSTTek 3 minute (lahko na mestu v prostoru ali zunaj) | RAZTEZANJEODKLONI trupa | SPROSTITEVHoja v naravi vsaj 30 minut | https://www.joga.rs/sites/default/files/polozaji/pocetni-joga-polozaji/joga-polozaj-drvo-vrksasana-joga-vezbe-asane.jpgRAVNOTEŽJE: DREVOZadrži položaj čim dlje; nato zamenjaj nogo | RAZTEZANJE: PREDKLONIz stoje s prekrižanimi nogami izvedi predklon (po predklonu sledi vzročenje) |
| MOČSmuk preža v čepu1 minuto | MOČPočep ob zidu(zadrži 20 sek ali več) | RAVNOTEŽJE: RAZOVKA ali LASTOVKAZadrži položaj čim dlje; nato zamenjaj nogo | VZDRŽLJIVOSTVojaški poskoki 10xC:\Users\Uporabnik\Desktop\slike za priprave\2vojaski-poskoki_bigimage.jpg | MOČ: hrbtnih mišicC:\Users\Uporabnik\Desktop\slike za priprave\vaje_hrbtenica_noga_dvig2.pngIzmenično dviguj nogi (boki so ves čas na tleh)  |
| SPROSTITEVIzberi si glasbo in zapleši | SPROSTITEV: spij kozarec vode | C:\Users\Uporabnik\Desktop\slike za priprave\2plank_bigimage.jpgMOČdeska 15 – 20 sekund | IZMISLI SI SVOJO VAJO in jo zapiši (nariši) | C:\Users\Uporabnik\Desktop\slike za priprave\20200323_131634 (2).jpgKOORDINACIJA: Vodenje dveh žog |
| KOORDINACIJAPOLIGON NAZAJ 1 dolžino najdaljšega prostora v stanovanju (3x z vmesnimi odmori) | VZDRŽLJIVOST:Skiping na mestu ali v gibanju 3 x 1 minuto | VZDRŽLJIVOST Jumping Jacks: 1 minutohttps://exerciseeggheads.files.wordpress.com/2015/02/exercise_jumping-jack.jpg | MOČ TREBUŠNIH MIŠICC:\Users\Uporabnik\Desktop\slike za priprave\sv1.jpgUpogib trupa(10 – 14x) | RAZTEZANJEKroženje z rokami naprej, nazaj(6x v vsako smer) |
| RAZTEZANJE: PREDKLONIz seda raznožno predklon k eni in drugi nogi  | EKSPLOZIVNA MOČ NOGSKOKI iz počepa (10x)C:\Users\Uporabnik\Desktop\slike za priprave\1pocep-s-poskokom_bigimage.jpg | http://www.zenskisvet.si/media/uploads/images/aktivni-tudi-na-dopustu-primer-treninga-izpadni-korak.jpgMOČ stegenskih mišicIZPADNI KORAK NAPREJ: izmenično 1x z eno, 1x z drugo nogo  | RAZTEZANJERaztezanje stegenske mišiceZadrži vsaj 15 sekund na vsako nogo | VZDRŽLJIVOSTSonožno preskakovanje kolebnice z vrtenjem naprej1 minuto |