**ŠPORTNA TOMBOLA**

**VELIKO ZABAVE!**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| VZDRŽLJIVOST  Tek 3 minute (lahko na mestu v prostoru ali zunaj) | RAZTEZANJE  ODKLONI trupa | SPROSTITEV  Hoja v naravi vsaj 30 minut | https://www.joga.rs/sites/default/files/polozaji/pocetni-joga-polozaji/joga-polozaj-drvo-vrksasana-joga-vezbe-asane.jpgRAVNOTEŽJE: DREVO  Zadrži položaj čim dlje; nato zamenjaj nogo | RAZTEZANJE: PREDKLON  Iz stoje s prekrižanimi nogami izvedi predklon (po predklonu sledi vzročenje) |
| MOČ  Smuk preža v čepu  1 minuto | MOČ  Počep ob zidu  (zadrži 20 sek ali več) | RAVNOTEŽJE: RAZOVKA ali LASTOVKA  Zadrži položaj čim dlje; nato zamenjaj nogo | VZDRŽLJIVOST  Vojaški poskoki 10x  C:\Users\Uporabnik\Desktop\slike za priprave\2vojaski-poskoki_bigimage.jpg | MOČ: hrbtnih mišic  C:\Users\Uporabnik\Desktop\slike za priprave\vaje_hrbtenica_noga_dvig2.png  Izmenično dviguj nogi (boki so ves čas na tleh) |
| SPROSTITEV  Izberi si glasbo in zapleši | SPROSTITEV:  spij kozarec vode | C:\Users\Uporabnik\Desktop\slike za priprave\2plank_bigimage.jpgMOČ  deska 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 |
| KOORDINACIJA  POLIGON 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 minuto  https://exerciseeggheads.files.wordpress.com/2015/02/exercise_jumping-jack.jpg | MOČ TREBUŠNIH MIŠIC  C:\Users\Uporabnik\Desktop\slike za priprave\sv1.jpgUpogib trupa  (10 – 14x) | RAZTEZANJE  Kroženje z rokami naprej, nazaj  (6x v vsako smer) |
| RAZTEZANJE: PREDKLON  Iz seda raznožno predklon k eni in drugi nogi | EKSPLOZIVNA MOČ NOG  SKOKI 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 mišic  IZPADNI KORAK NAPREJ: izmenično 1x z eno, 1x z drugo nogo | RAZTEZANJE  Raztezanje stegenske mišice  Zadrži vsaj 15 sekund na vsako nogo | VZDRŽLJIVOST  Sonožno preskakovanje kolebnice z vrtenjem naprej  1 minuto |