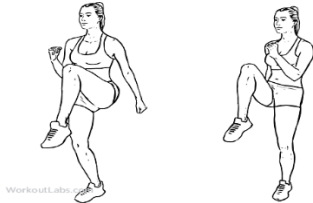
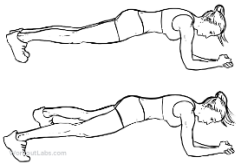
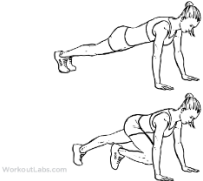
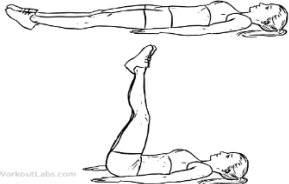


# ŠPORTNE IGRE NA DALJAVO

datum: teden od 30. 11. - 4. 12. 2020

Pozdravljeni!

V uvodnem delu naredi ogrevanje z vajami v tabeli.

<b>OGREVANJE</b>		
<b>Ime vaje</b>	<b>Opombe - slika</b>	<b>ponovitve</b>
<b>Visoka kolena- SKIPING NA MESTU</b>		30sekund
<b>Stabilizacija trupa</b>		20sekund
<b>»Plezalec«</b>		30sekund
<b>Dvig nog-ležiš na hrbtu</b>		15 ponovitev
<b>odmor: 1 minuta, nato ponoviš vse štiri vaje = 2. serija</b>		

V kratkem filmu imaš prikazane različne vaje. Lahko jih delaš sam, lahko pa vadiš z domačimi (ati/mami/brate/sestrica/dedek/babica). Izberi si tri vaje in jih izvedi.

<https://www.youtube.com/watch?v=deh07Qar5wI>