

## TELOVADBA



Pozdravljen/-a,  
za ta teden sem ti pripravila različne vaje za razgibavanje.  
Dan začni z nasmehom na obrazu in kratko telovadbo. 😊

### 1. Jutranja telovadba

Obleci športna oblačila in poišči prostor za izvajanje vaj.

- Hoja na mestu (2 minuti).
- Tek na mestu (2 minuti).
- Premikanje glave naprej in nazaj, levo in desno (5-krat).
- Kroženje z rameni naprej in nazaj (5-krat).
- Kroženje z rokami naprej in nazaj (5-krat).
- Kroženje z boki (5-krat).
- Kroženje z zapestji in gležnji (1 minuta).
- Dvigovanje kolen (izmenično 5-krat).
- 10 počepov.
- Lastovka (1 minuta).

- 10 žabjih poskokov.

## 2. Pogumni zajček

Za lepši dan zapleši s starši, bratom ali sestro. Ples si oglej na spodnji povezavi.

- <https://www.youtube.com/watch?v=TUXRko6gDrs>

## 3. Telovadba z balonom

Za to telovadbo boš potreboval/-a le balon.

Sledi navodilom v spodnjem videoposnetku.

- <https://www.youtube.com/watch?v=vY0xas8cSjM>



#### 4. Gibalni izzivi

Pripravi se na gibalni izziv. Izbiraš lahko med dvema.

1. Potrebuješ le eno rolco papirja.

- <https://www.youtube.com/watch?v=DMfgcM5S1Po&list=PLD4kDkNED0JczjqVfSzdVIm2NM1qZUpB4&index=1>

2. Potrebuješ 3 nogavice ali 3 žogice.

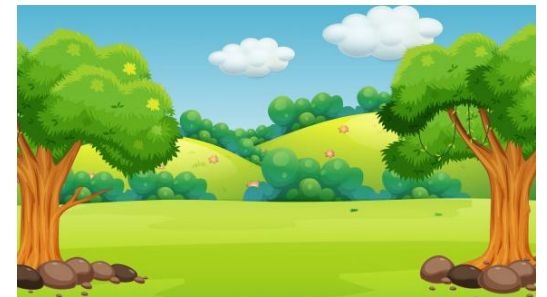
- <https://www.youtube.com/watch?v=US4tlQ0ciLw&list=PLD4kDkNED0JczjqVfSzdVIm2NM1qZUpB4&index=2>

#### 5. Sprehod

Pred tabo so res lepi dnevi. Pojdi s starši na sprehod. Naužij se sonca

in lepot narave. 😊

V naravi lahko tečeš, telovadiš, kolesariš ...



Uživaj,

učiteljica Nina Kartuš