**Dragi učenci,**

na začetku se lepo ogrejete z gimnastičnimi vajami, nato nadaljujete s spodaj opisanimi vajami.

Za začetek se lepo ogrejete:

* 3min teka na mestu
* 10x odkloni glave (D/L)
* 10x kroženje z rokami naprej, 10x nazaj,
* 10 odkloni trupa (D/L)
* 10 suki trupa (D/L) (stojimo razkoračno, sukamo samo trup, stopali ne primikamo)
* 10x predkloni,
* 2x10 zamahi v prednoženje (zamahi s stegnjeno nogo naprej)
* 10x izpadni korak (D/L)
* kroženje z zapestji in gležnji.

Vaje boste izvajali na sledeči način:

Delali boste po principu **vadbe po postajah**. Začneš z 10-15x skleci na klopci, ko končaš takoj nadaljuješ z dvigom nog leže na hrbtu, nato naprej v dvig bokov leže na hrbtu ter zaključiš s 40sek visokim skippingom na mestu. Ko zaključiš krog, si vzameš 3min počitka in ponovno začneš od začetka.

**Prvi krog naj bo lahkoten, da spoznaš vaje. Nato narediš še 3 kroge.**

**Št. ponovitev**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Skleca na klopco** | **10-15** | **3** | **/** | Povezana slika |
| **Dvig nog-ležiš na hrbtu** | **12** | **3** | **/** | Image result for workout lab leg raise |
| **Dvig bokov** | **20** | **3** |  | Povezana slika |
| **Visoka kolena-**  **SKIPING NA MESTU** | **40 sekund** | **3** |  | Image result for workout lab high knees |

Po končani vadbi se umiriš in raztegneš mišice rok, nog in trupa.

Prijetno vadbo ti želim.

Učitelj Marko ☺