**ŠPORTNA TOMBOLA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **VZDRŽLJIVOST**  tek na mestu  3 min | **MOČ**  Delaj sklece medtem ko poješ.  (daljša pesem- več sklec) | **VZDRŽLJIVOST**  Preskakovanje kolebnice  1min/5 ponovitev | **MOČ**  Skoki iz čepa-  ZAJČJI POSKOKI 10X  3ponovitve/odmor 10s | **UMIRITEV**  Udobno se namesti, zapri oči in si v misli prikliči sošolce. Jih vidiš? Kaj delajo? Spomni se kakšnega zanimivega dogodka.  10 min |
| **MOČ**  medvedja hoja  po sobi  3min | **VZDRŽLJIVOST**  Izmisli si zabavno vajo in jo pokaži vsem družinskim članom.  3 min /2 ponovitvi | **MOČ**  Potrebuješ 2 plastenki za v roki. V odročenju kroži naprej 20x-nazaj20x  2 ponovitvi/odmor 1 min | **RAZTEZANJE**  Kroženje z rokama. Nariši veliko sonce, oponašaj gibanje krošenj ob močnem vetru. 2min  POČASNO GIBANJE | **MOČ**  10 počepov/ 10 sklec  3x ponovi  Odmor 10s |
| **RAZTEZANJE**  zamahi z nogami  L/D  30 ponovitev | **RAVNOTEŽJE**  Lastovka na eni nogi L/D  zadrži 30s/2 pon | **PROSTI ČAS**  Umij si roke!  Pij vodo! | **VZDRŽLJIVOST**  Poskoki CIK-CAK  Kot bi tekel na smučeh, uporabljaj tudi roke. 30x/2 pon | **VZDRŽLJIVOST**  Vaje z žogo  vodenje, podaja  igra košarke, nogometa  15min |
| **VZDRŽLJIVOST**  Poskoki  skupaj – narazen  (JUMPING JACKS)  1min  ponovi 3x  odmor 1 min | **RAZTEZANJE**  Poskušaj se v predklonu dotakniti prstov. Nogi sta iztegnjeni.  Zadrži 10s/3pon | **VZDRŽLJIVOST**  Ponovi poštevanko števila 4, 6, 8...  Med tem časom drži PLANK.  2X ponovi | **MOČ**  S hrbtom se nasloni ob steno in na navideznem stolu sediš 1min  Počitek 30s/ponovi 2x | **MOČ**  Izpadni koraki  10x naprej  10x nazaj  10x L/D |
| **MOČ**  povabi družinskega člana, naj s teboj dela sklece. Lahko tekmujeta, kdo jih naredi več. | **VZDRŽLJIVOST**  Hopsaj in recitiraj abecedo od A-Ž in Ž-A  2X | **RAZTEZANJE**  S hrbtom se uležete na tla in naredite ježka. Dvig obeh kolen proti prsi.  Gibaš se naprej -nazaj, L/D.  3 min | **MOČ, RAVNOTEŽJE, VZDRŽLJIVOST**  Drži svečo 20s  3X ponovi | **VZDRŽLJIVOST**  Postavite se v položaj za skleco. Skoči z obema nogama naprej nato nazaj. Lahko tudi z menjavo nog. 1min/3 pon |

**NAVODILA: KO OPRAVIŠ NALOGO, POBARVAJ KVADRATEK. NI POMEMBEN VRSTNI RED, A OPRAVITI MORAŠ VSE NALOGE. ŠPORTNO TOMBOLO ZAKLJUČI DO NEDELJE.**

**Ne pozabi, vse vaje in druge aktivnosti delaš samo v krogu družine.**