**ŠPORTNA TOMBOLA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **VZDRŽLJIVOST**tek na mestu3 min | **MOČ**Delaj sklece medtem ko poješ.(daljša pesem- več sklec) | **VZDRŽLJIVOST**Preskakovanje kolebnice1min/5 ponovitev | **MOČ**Skoki iz čepa-ZAJČJI POSKOKI 10X3ponovitve/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 hojapo sobi3min | **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-nazaj20x2 ponovitvi/odmor 1 min | **RAZTEZANJE**Kroženje z rokama. Nariši veliko sonce, oponašaj gibanje krošenj ob močnem vetru. 2minPOČASNO GIBANJE | **MOČ**10 počepov/ 10 sklec3x ponoviOdmor 10s |
| **RAZTEZANJE**zamahi z nogamiL/D30 ponovitev | **RAVNOTEŽJE**Lastovka na eni nogi L/Dzadrži 30s/2 pon | **PROSTI ČAS**Umij si roke!Pij vodo! | **VZDRŽLJIVOST**Poskoki CIK-CAKKot bi tekel na smučeh, uporabljaj tudi roke. 30x/2 pon | **VZDRŽLJIVOST**Vaje z žogovodenje, podajaigra košarke, nogometa15min |
| **VZDRŽLJIVOST**Poskokiskupaj – narazen(JUMPING JACKS)1minponovi 3xodmor 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 1minPočitek 30s/ponovi 2x | **MOČ**Izpadni koraki10x naprej10x nazaj10x 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-A2X | **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 20s3X 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.**