



ponedeljek

poligon na domačem dvorišču ali v stanovanju

Morda kakšna ideja za poligon doma: <https://www.youtube.com/watch?v=mkoWiAq5Nel>

Ovire naj bodo stabilno postavljene, pri premagovanju ovir pa naj bo na prvem mestu vaša varnost.

raztezne vaje

Prepusti se navodilom in telovadi skupaj z učiteljem https://www.youtube.com/watch?v=GSBEftXbgaE&list=PLMv5_pli-7hk7dJR8H2G9ldq9ZU3BZ1Zy



torek

kretilne vaje doma

Vaje lahko izbirate sami ali pa se pridružite učitelju športa. <https://youtu.be/2YMqmGdnH3I>

Število ponovitev posamezne vaje si dozirajte sami.

skoki z vrvjo – kolebnico

Da bo vadba bolj zanimiva, sodeluj z učiteljem športa <https://www.youtube.com/watch?v=5u0PuZb4INI>

sproščanje

Uležite se na tla (priporočljivo je, če se lahko uležete na mehkejšo podlago, npr. preproga) ter stresite roke in noge. Vašemu telesu privoščite tudi kozarec vode.



sreda

tek v naravi z krepilnimi vajami

Nekaj nasvetov za vadbo in tek v naravi: <https://www.youtube.com/watch?v=TOs2iyOTH0M>



četrtak

ogrevanje: krajši sprehod v hiši, po dvorišču ali v naravi

športna ABC

Črkujte dan v tednu. Poglejte, katera vaja je predvidena pri posameznih črkah, in že imate sestavljen svoj unikaten program vadbe. Za učinkovitejšo vadbo lahko dodate tudi črke svojega imena in/ali priimka. Program vadbe lahko sestavite tudi za svoje družinske člane ali pa naredite kar celotno abecedo. Da bo vadba bolj zanimiva, si pomagajte s posnetkom:

https://www.youtube.com/watch?v=NRW2dmtXwac&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3E976QJ644iGX4vuxuu_omelF34K4VC62DsUuRZO0M0JwxbrQvAzDjRY8

A - 5 x po stopnicah gor in dol (10 stopnic ali stopanje na eno stopnico – 50x)

B - leža na trebuhu, z rokami plavaš prsno – žabico – 20x

C - roki odročiš in poskusiš držati vsaj 30 sekund

Č - 3 minute plesa na hitro poljubno glasbo

D - na glavo položite lažjo knjigo in se 2 minuti sprehajate po stanovanju

E - 8 vojaških vaj (poskokov) – počep – skleca – počep - poskok

F - 10 izpadnih korakov naprej na vsako nogo

G - krožiš z rokami, vsaka roka v drugo smer – 10x

H - 10x zapiranje knjige (iz leže na hrbtu se usedeš in objameš kolena)

I - 10 poskokov po desni in 10 po levi nogi

J - 20x izmenično dvig na prste in pete

K - predklon – raztezanje – zadržiš 15 sekund

L - držiš desko (plank) vsaj 20 sekund

M - 10x dvig bokov v most, leže na hrbtu

N - narediš lastovko, na vsaki nogi vztrajaš 10 sekund

O - skipping na mestu – 20 sekund

P - 10 minut čiščenja stanovanja ali sobe (sesanje, pometanje, pomivanje, ...)

R - mačka – opora roke in noge, usločiš hrbet – ponoviš 10x

S - nogavico zloži v kroglico in 10x zadaneš v košaro za perilo iz razdalje vsaj 3m

Š - 20 sekund vztrajanja v smukaški preži

T - 30x »jumping jack« (poskoki: noge narazen skupaj, roke priročenje, vzročenje)

U - leža na trebuhu, striženje z iztegnjenimi z rokami in nogami dvignjenimi od tal 20s

V - 30 sekund stoja na lopaticah (sveča)

Z - uležeš se na kavč in vstaneš s kavča – 10x

Ž - v vsaki roki držiš utež (plastenka z vodo, vrečka moke, ...) izmenično roko pokrčiš v komolcu – 20x