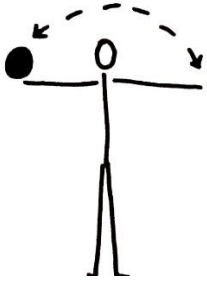
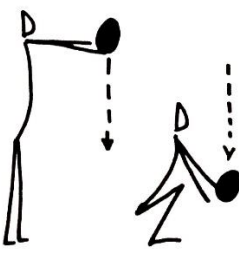
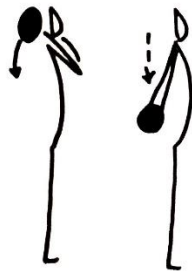

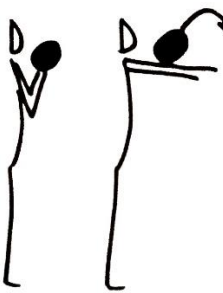
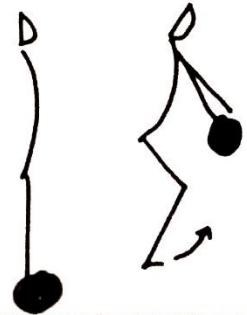


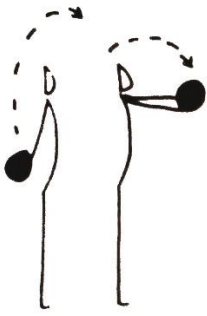
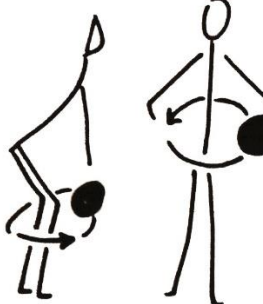
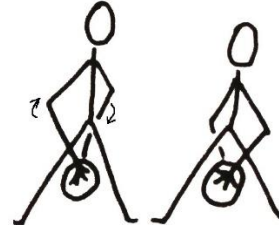
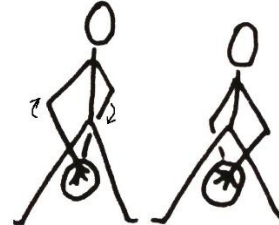
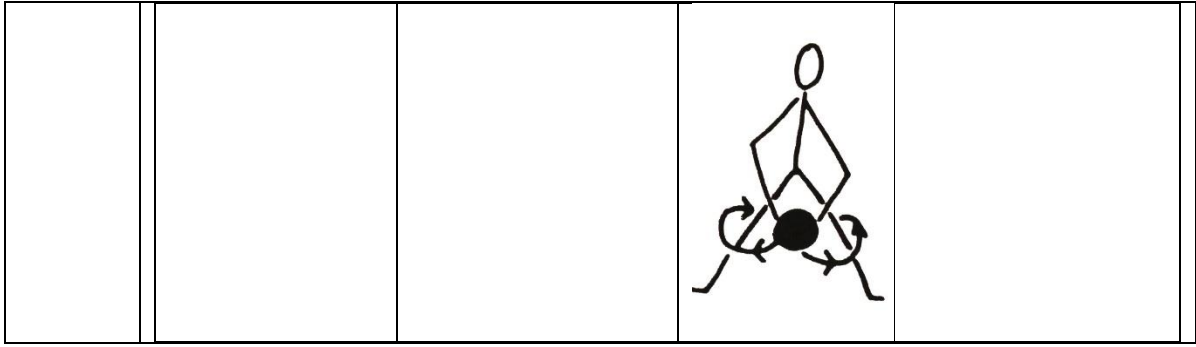


## PONEDELJEK, 15. 11. 2021

Aktivnost 1:	<p><b>ŠPORTNA ABECEDA ZA SESTAVO VAJ IZ BESED:</b></p> <p><b>A</b> 1 minuta teka na mestu <b>B</b> 20 dvigov trupa <b>C</b> 15 počepov <b>Č</b> 7 sklec <b>D</b> 40 sekund vztrajanja v deski (opora na podlahteh in prstih na nogi, telo napeto) 10x kroženje z rokami <b>E</b> 10x kroženje z rokami naprej in 10x nazaj <b>F</b> 10 izpadnih korakov naprej na vsako nogo <b>G</b> 10x vaja za hrbet (ležiš na trebuhu, dviguješ nogo in nasprotno roko) <b>H</b> 10 vojaških vaj (iz opore za skleco v počep in nato poskok sonožno v zrak) <b>I</b> 40 sonožnih poskokov levo, desno <b>J</b> 30 dvigov na prste (stopala vzporedno) 20x striženje s stegnjenimi nogami (leže na tleh ali sede na stolu) <b>K</b> 10x zamah v hopsanje z levo in desno nogo <b>L</b> 1 minuta boksanja v prazno <b>M</b> Poskoki skupaj narazen (ko skočiš narazen hkrati dotik z dlanmi nad glavo) <b>N</b> Kroženje z glavo v vsako smer 5-krat <b>O</b> 20x zapiranje knjige</p> <p><b>P</b> 20x striženje z rokami v predročanju <b>R</b> Mačka – opora roke in noge, usločiš hrbet-10x <b>S</b> 10x dvig bokov v most, leže na hrbtu <b>Š</b> 10 izpadnih korakov v stran (leva, desna) 30 sekund stoja na lopaticah (sveča) <b>T</b> Sklece ob steni (z rokama se nasloniš na steno in izvajaš vajo) <b>U</b> 10x kroženje z rameni <b>V</b> 10x hopsanje z levo nogo in desno nogo <b>Z</b> 40 sonožnih poskokov levo, desno <b>Ž</b> 10x kroženje z rameni</p>
Aktivnost 2:	<p><b>NAVODILO:</b> Izberite si besedo (npr. svoje ime in priimek), pogledjte, katera vadba je predvidena pri posameznih črkah in že imate sestavljen svoj unikaten trening. Lahko pa izvajate vadbo na imena svojih staršev, bratov, sester in ostalih sorodnikov.</p>

# TOREK, 16. 11. 2021

SPRETNOSTI Z ŽOGO				
Aktivnos t:	<p>Podajanje žoge iz roke v roko (iztegnjene) preko glave.</p> 	<p>V predročenu žogo spustimo – ulovimo jo, preden pade na tla.</p> 	<p>Žogo držimo za tilnikom (komolci dol), jo spustimo in ulovimo za hrbtom.</p> 	<p>Žogo držimo za tilnikom (komolci gor), jo spustimo in ulovimo za hrbtom.</p> 
	<p>Žogo držimo s pokrčenima rokama, jo spustimo, roke iztegnemo, žogo sunemo in ulovimo.</p> 	<p>Žogo držimo med gležnji. Sunemo žogo s poskokom, žogo ujamemo.</p> 	<p>Met žoge visoko nad glavo, jo ulovimo. Vmes ploskemo, počepnemo ali se obrnemo.</p> 	<p>Žogo vržemo v zrak, ujamemo jo za hrbtom.</p> 
	<p>Žogo vržemo izza hrbta prek glave in jo ulovimo.</p> 	<p>Žogo vrtimo okoli glave, okoli telesa, okoli kolen ali okoli ene ali druge noge.</p> 	<p>Stoja razkoračno, z žogo delamo osmice okoli obeh nog.</p> 	<p>Stoja razkoračno, žogo primemo v višini kolen z eno roko od spredaj, z drugo od zadaj. Roki zamenjamo.</p> 



## SREDA, 17. 11. 2021



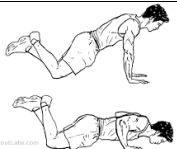
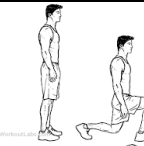
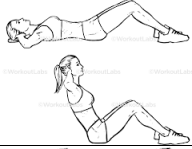

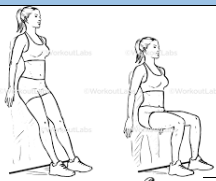

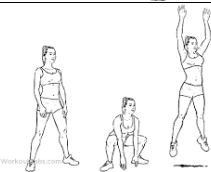
Aktivnost:	1. Skiping na mestu in kroženje z rokami 8x naprej, 8x nazaj.
	2. Skiping- na povelje naredimo skip levo-desno nazaj naprej, v razkorak - (8 ponovitev)
	3. Poskoki na mestu – na povelje odskok v levo, odskok v desno, izpadni korak naprej, skok v razkorak - (8 ponovitev)
	4. Poskoki »rašplja« usklajeno delo rok – (8 ponovitev)
	5. Poskoki skupaj-razkorak, roke enako – (8 ponovitev)
	6. Poskoki skupaj-razkorak, roke nasprotno – (8 ponovitev)
	<b>V počepu oporno za rokami</b>
	7. Poskoki – na povelje odskok v levo, desno, naprej, razkorak, izpadni korak – (8 ponovitev)
	8. Odrivanje z noge na nogo – premahi – (8 ponovitev)
	9. Menjaje v skoku iztegnemo nogo vstran - 1x z levo, 1x z desno – (8 ponovitev)
10. Poskoki roke narazen- noge skupaj in rake narazen- noge narazen – (8 ponovitev)	

# ČETRTEK, 18. 11. 2021

## RAZVIJANJE MOČI IN SPLOŠNE KONDICIJE

Navodila: začneš s sklopom A in ponoviš 3 kroge, potem isto nadaljuješ na sklop B in zaključiš s sklopom C.

### Glavni del

Št.	Ime vaje	Serije/ponovitve	Odmor	Slika/video/opombe
A1	Počep	3/12		
A2	Stabilizacija trupa-plank	3/40 sekund		
A3	Sklece	3/12		
B1	Izpadni korak	3/20 (10 vsaka noga)		
B2	Dvig trupa	3/12		
B3	Tek na mestu	3/40 sekund		
C1	Statični počep	3/40 sekund		
C2	Stabilizacija trupa z dotikom ramen	3/20 (10 vsaka rama)		
C3	Žabji poskoki na mestu	3/12		

**PETEK, 19. 11. 2021**

ODBOJKA – Vaje z balonom

Poišči balon in z njim izvedite čim več odbojev, da ti ne pade na tla.

