

Datum: 25. 5. 2020	Teden/zap. št. ure: 10/1,2
Dan, predmet, razred: ponedeljek, ŠPO, 7.b	Učitelj: josko.subotic@guest.arnes.si zehra.biscevic@guest.arnes.si

Pozdravljeni,

prejšnji teden ste se malo poigrali z aerobno vadbo in vajami za moč. Upava, da ste vadili in da motivacija za delo še ni popustila. Spodnje vaje bodo prispevala k povečanju mišične moči, kar bo pripomoglo h kakovostnejši izvedbi drugih športnih gibanj. Vaje lahko delate v naravi, v družbi s prijatelji, na sprehodu...

Danes imate tukaj nekaj slikic **vaj za mišice nog in zadnjice**, ki jih izvajajte v okviru ur športa ta teden, najbolje vsak drug dan.

1. **Splošno ogrevanje: Aerobno vadbo še vedno izberete po želji (tek, kolesarjenje,...)**
2. **Kompleks gimnastičnih vaj za ogrevanje kot jih naredimo v šoli.**

Pri izvedbi vaj upoštevajte naslednja navodila:

- **ne hitite,**
- **vaje izvajamo pravilno,**
- **hrbet imamo v nevtralnem položaju,**
- **mišice so čvrsto napete,**
- **po vsaki vaji sledi 15 sekundni odmor,**
- **vajo lahko tudi ponovite.**

Čas izvajanja: 20 sekund



Čas izvajanja: 20 sekund



Pri naslednjih treh vajah na spust vdihnemo, na dvig izdihnemo.

Število ponovitev: 10



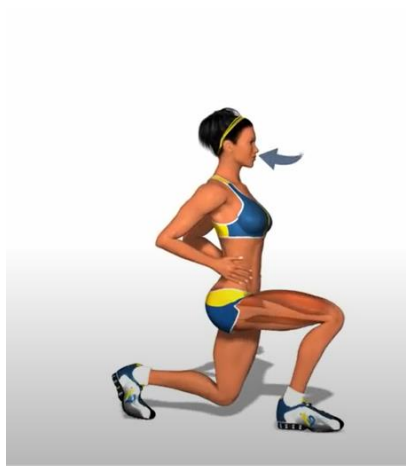
Število ponovitev: 10



Število ponovitev: 10 X z levo



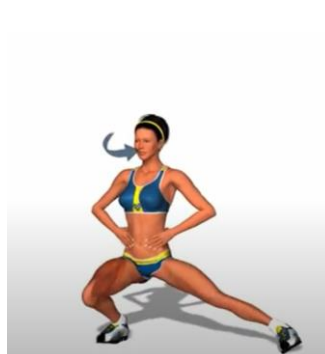
Število ponovitev: 10 x z desno nogo



Število ponovitev: 10 X z levo



Število ponovitev: 10 x z desno nogo



Čas trajanja: 1 minuta (naslonjeni ste lahko ob steno)



Število ponovitev: 10 X z levo



Število ponovitev: 10 x z desno nogo



Število ponovitev: 10 X z levo



Število ponovitev: 10 x z desno nogo



Število ponovitev: 10 X z levo



Število ponovitev: 10 x z desno nogo



Čas trajanja: 3 serije po 20 sekund



Število ponovitev: 10



Na koncu obvezno naredite še nekaj razteznih vaj.

Lepe sončne dni preživite v naravi!

Joško in Zehra