

Pozdravljeni. Pred nami sta že skoraj dva meseca učenja na daljavo. Kako čas hitro beži. Z nekaterimi se mogoče kmalu vidimo, upam pa, da tudi z ostalimi. Prvi dve uri si pogledjte spodaj. Tretja ura pa je nadaljevanje metov s kamni iz prejšnjega tedna. Upam, da ste kaj povadili, da lahko ta teden naredite družinsko tekmovanje.

## 1. Ura

### IGRA ČLOVEK NE JEZI SE

**S T A R T**

1 2 30 sek 5 7 8 13 16 16 21 22 25 28

**C I L J**

30 sek

10 PONOVRNO MEČEŠI

Smučarska preža 30 s

Smučarska preža 30 s

Sklece 10x

Zapiranje knjige 15x

Most 3x

Sklece 15x

15x

POČIVAJ (ENO RUNDO NE MEČEŠ)

21

22

Visoki skiping 30

25

Valjaj se kot palačinka 5x

28

POJDI 3 POLJA NAZAJ

Stoja na levi in desni nogi miže

**GIBALNI ČLOVEK NE JEZI SE. Pripravi svojo najljubšo figuro in kocko, ter se razgibaj od štarta pa do cilja. Igro odigraj vsak dan 3x od ponedeljka do petka.**

## 2. Ura

### KONDIICIJSKI TEK

Na lep dan se odpravi v naravo.

Ogrevanje : lahkotno teci do jase in tam opravi kompleks gimnastičnih vaj.

Atletska abeceda - na razdalji cca. 15 metrov izvedi:

- skiping

- striženje
- petke nazaj
- hopsanje
- jogging poskoki
- tek s poudarjenim odzivom.

Za glavni del ure poskusi teči 10 minut neprekinjeno. Izberi si tak tempo, da ti bo to uspelo.

Iztek: po 10 minutah si vzemi nekaj časa za oddih in hojo in nato lahko teči do doma.

### **3. Ura**

**MET KAMNA** - nadaljevanje iz prejšnjega tedna.