

## ŠPORTNI IZZIV

Danes imam zate pripravljen **športni izziv**. Za izvedbo izziva potrebuješ prostor za izvajanje vaj in štoparico. Pred izvedbo športnega izziva se dobro ogrej z gimnastičnimi vajami! Uporabiš lahko svoje primere vaj ali pa si pomagaš s primeri gimnastičnih vaj, ki so naštetih spodaj:

- kroženje z rokami naprej in nazaj
- odklon trupa
- kroženje z boki
- izpadni korak naprej
- dvigovanje trupa
- zaklon trupa
- žabji poskoki
- izpadni korak
- Na koncu ne pozabi stresti svoje telo! 😊

Na sliki so narisane različne vaje. Koliko ponovitev lahko narediš v 60 sekundah?

ŠPORTNI IZZIV		
	KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ	ŠTEVILO PONOVIŠ: _____
	SONOŽNI POSKOKI NA MESTU	ŠTEVILO PONOVIŠ: _____
	POČEPI	ŠTEVILO PONOVIŠ: _____
	TREBUŠNJAKI	ŠTEVILO PONOVIŠ: _____
	BOČNI POSKOKI	ŠTEVILO PONOVIŠ: _____

## PLES

Poglej si posnetke različnih plesov. Izberi si en ples in ga zpleši tudi sam.

I Feel Alive: <https://www.youtube.com/watch?v=RCgtcEz6SGk>

Zumba-I like to move it: <https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

Ples superjunakov: [https://www.youtube.com/watch?v=f9KqF\\_11EYc](https://www.youtube.com/watch?v=f9KqF_11EYc)

Zumba-Minions: <https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

## ŽIVALICE

Najprej se dobro ogrej. Za začetek teči 2 minuti na mestu. Potem naredi vsaj 10 gimnastičnih vaj. Ogrej se od glave do pet (npr. kroženje z rokami, kroženje z glavo (POČASI!), kroženje z boki, odkloni, trebušnjaki, poskoki, počepi ...)

Potem oponašaj gibanje živali na sliki. Vsako žival oponašaj vsaj 30 sekund.

	<b>MEDVED</b> Oponašaj medvedjo hojo. Roke in noge so na tleh, zadnjica je visoko v zraku.
	<b>ŽABA</b> Delaj žabje poskoke. Iz čepa skoči visoko v zrak in iztegni svoje telo, nato se vrni v čep.
	<b>RAK</b> Usedi se na tla. Položi roke na tla za hrbet in dvigni zadnjico. Hodi kot rak.
	<b>SLON</b> Korakaj na mestu, tako da kolena dviguješ čim višje in s stopali čim bolj glasno stopiš na tla.
	<b>KAČA</b> Ulezi se na trebuh in se plazi kot kača.
	<b>MORSKA ZVEZDA</b> Čim hitreje skači na »zvezdo«, tako da imaš roke in noge narazen.