



## TELOVADBA

Pozdravljeni,

počitnice so mimo. Upam, da ste uživali.

Za ta teden sem vam pripravila pet predlogov  
za razgibavanje.

### 1. Joga za lahko noč

Pripravite si prostor in pozorno prisluhnite posnetku, ki je  
na spodnji povezavi.

- <https://www.youtube.com/watch?v=XLygwqnc1bg>

## 2. Gibalna izziva (2. del)

Tudi ta teden lahko izbirate med dvema izzivoma.

- Čez glavo

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_0ZPqBgfw-U&list=PLD4kDkNED0JczjqVfSzdVIm2NM1qZUpB4&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=_0ZPqBgfw-U&list=PLD4kDkNED0JczjqVfSzdVIm2NM1qZUpB4&index=6)

- Mumija

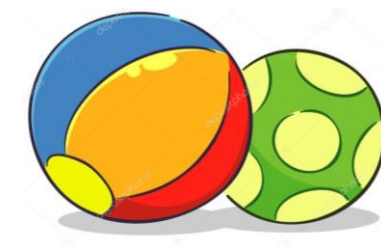
[https://www.youtube.com/watch?v=2CkICX\\_sqY4&list=PLD4kDkNED0JczjqVfSzdVIm2NM1qZUpB4&index=8](https://www.youtube.com/watch?v=2CkICX_sqY4&list=PLD4kDkNED0JczjqVfSzdVIm2NM1qZUpB4&index=8)

## 3. Telovadba z žogo

Pred počitnicami ste si lahko ogledali telovadbo z balonom.

Tokrat pa poskusite z žogo.

- <https://www.youtube.com/watch?v=GbCi3dw6i9E>



#### 4. Ples (Svet se vrti)

Sprostite se in zaplešite.

K plesu lahko povabite tudi starše, brata ali sestro.

- <https://www.youtube.com/watch?v=IEjvYRGQI9M>



#### 5. Jutranja telovadba

Potrebujete prostor in igračo. Najprej boste preskakovali oviro (igračo).

- Preskakovanje ovire desno in levo.
- Preskakovanje ovire naprej in nazaj z obema nogama.
- Preskakovanje ovire naprej in nazaj z desno nogo, nato z levo.
- Deset počepov.
- Lastovka (1 minuta).
- Tek na mestu (2 minuti).

Želim vam lep dan,  
učiteljica Nina Kartuš