

# ŠPORTNIH 5 x 5

Pred teboj so različne naloge za razvijanje vzdržljivosti, moči, ravnotežja in raztezanja. Vsak dan si izberi 5 vaj iz posamezne skupine (vzdržljivost, moč, prosti čas, ravnotežje, raztezanje). Ko vaje enega dneva opraviš, kvadratke pobarvaj z enako barvo. In shrani.

Ko naloge opraviš mi to lahko sporočiš na: [alenka.zupancic2@guest.arnes.si](mailto:alenka.zupancic2@guest.arnes.si)

<p><b>VZDRŽLJIVOST</b> Izberi: TEK-HOJA-KOLO; lahko tudi na mestu. 30. minut</p> 	<p><b>RAVNOTEŽJE</b> POLOŽAJ DESKE – IZMENIČNI DVIG ROK IN NOG (leva noga-desna roka; desna noga-leva roka) 8 ponovitev vsaka stran</p> 	<p><b>VZDRŽLJIVOST</b> PRESKAKOVANJE KOLEBNICE 30 sekund</p> 	<p><b>PROSTI ČAS</b> UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!</p> 	<p><b>MOČ</b> IZPADNI KORAK 10 x naprej (leva, desna) 10 x nazaj (leva, desna) 10 x vstran (leva, desna)</p> 
<p><b>PROSTI ČAS</b> UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!</p> 	<p><b>RAZTEZANJE</b> KROŽENJE Z BOKI! V vsako smer naredi 8 krogov.</p> 	<p><b>PROSTI ČAS</b> UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!</p> 	<p><b>RAVNOTEŽJE</b> STOJA NA ENI NOGI (Težje bo, če poskusiš na postelji). 45 sekund</p>	<p><b>PROSTI ČAS</b> UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!</p> 
<p><b>MOČ</b> Povabi družinskega člana, naj dela sklece s teboj. Lahko tekmujeta, kdo jih naredi več.</p> 	<p><b>MOČ</b> 20 POČEPOV</p> 	<p><b>MOČ</b> SMUK PREŽA 1 minuta</p> 	<p><b>MOČ</b> HOJA PO VSEH ŠTIRIH 1 minuta</p>	<p><b>RAVNOTEŽJE</b> STOJA NA PRSTIH ENE NOGE ali obeh nog.</p> 
<p><b>RAVNOTEŽJE</b> LASTOVKA-STOJA NA ENI NOGI 30 sekund</p> 	<p><b>VZDRŽLJIVOST</b> Recitiraj abecedo naprej in nazaj med hopsanjem.</p> 	<p><b>RAZTEZANJE</b> KROŽENJE Z ROKAMI, naprej, nazaj.</p> 	<p><b>RAZTEZANJE</b> POSLUŠAJ SVOJO NAJLJUBŠO PESEM IN »PLEŠI KOT NOR/-A) Sprosti se.</p>	<p><b>VZDRŽLJIVOST</b> »JUMPING JACKS« ali JOGGING POSKOKI 1 minuto</p> 
<p><b>RAZTEZANJE</b> ZAMAHI Z NOGO Vsaka noga 30 ponovitev.</p> 	<p><b>PROSTI ČAS</b> UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!</p> 	<p><b>RAVNOTEŽJE</b> STOJA NA ENI NOGI Z ZAPRTIMI OČIMI Vsaka noga 45 sekund.</p>	<p><b>VZDRŽLJIVOST</b> Tek ali skiping NA MESTU ALI PO SOBI 3 x 1 minuta</p>	<p><b>RAZTEZANJE</b> DRŽA V PREDKLONU 5 krat po 10 sekund</p> 