

POLIGON ALI DELO PO POSTAJAH:

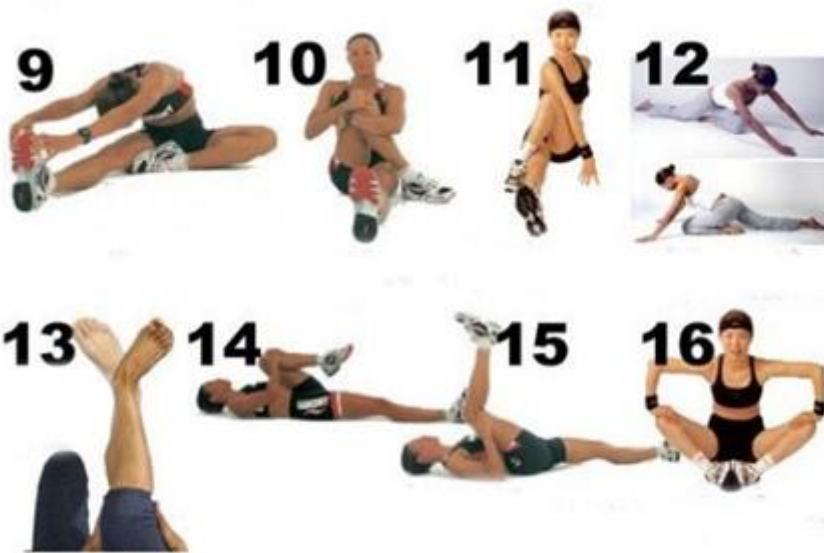
1. GIMNASTIČNE VAJE:

- zasuk vratu levo desno,
- kroženje z rameni,
- kroženje z rokami,
- odklon telesa,
- kroženje z boki,
- kroženje telesa,
- predklon telesa,
- predklon telesa v razkoraku,
- izpadni korak,
- kroženje levega gležnja,
- kroženje desnega gležnja,
- 20 počepov,
- 20 poskokov,
- na tleh: odpiranje in zapiranje knjige,
- 5 - 10 sklec,
- naredi svečo in nato vozi kolo.

2. RAZTEZNE VAJE

Izberi si vsaj 7 vaj. Vsako vajo zadrži 20s.





3. POLIGON ALI DELO PO POSTAJAH:

V (večjem) prostoru, terasi ali zunaj na vrtu si naredi postaje in na vsaki postaji delaj 3 minute zahtevano vajo, lahko pa narediš kot poligon, kar pomeni, da se na postaji ne ustavljaš, ampak jo opraviš in se po opravljeni nalogi pomakneš k naslednji postaji:

1. postaja: slalom okoli stolov (ali okoli predmetov, ki jih imaš doma),
2. postaja: skoki čez škatlo od čevljev (lahko tudi čez vejo),
3. postaja: met žoge v steno (če boš delal v notranjem prostoru, si žogo naredi iz dveh nogavic, ki jih daš v kepo),
4. postaja: poskoki po eni nogi (6-krat),
5. postaja: poskoki po drugi nogi (6-krat),
6. postaja: sonožni poskoki (6-krat).

4. ŽONGLIRANJE

Preizkusi se v žongliranju. Uporabiš lahko žogice, radirke, 2 nogavici daj v kepo, ...poskusi z dvema, nato pa še s tremi.