

KAJ JE POMEMBNO PRI VADBI ...



naredimo
načrt dela



POGOSTI
POŽIRKI VODE

*"NAPOLNIMO"
SE Z ZDRAVO MALICO*



bodimo **SUPERHEROJI**
in dajmo vse od sebe!!!

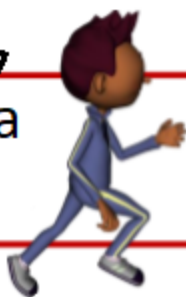
VADBA Z
GLASBO
je zelo zabavna!



primerna
obutev



... in primerna športna
oblačila



PRIPRAVLJENI, POZOR, ZDAJ!

UŽIVAJMO MED VADBO



VAVE ZA MOČ



PRAVILA IGRE:

Prvič vrži kocko in ugotovi, katero vajo boš izvajal/a.

Nato vrži kocko še 5x in seštej dobljena števila: to bodo sekunde za izvajanje vaje.

Primer: Prvič vržeš število 2, zato boš moral/a izvajati počepe.


Nato vržeš kocko še 5x in sešteješ števila ($3+6+1+2+4=16$) - v tem primeru bi vajo izvajal/a 16 sekund!

KROŽNA VADBA


10 SKLEC



20X KROŽENJE
Z ROKAMA




15 ŽABJIH
POSKOKOV




1 MIN.
TEKA



1 MIN. HOJE PO
VSEH ŠTIRIH
NAZAJ



20 BOČNIH
POSKOKOV



P
O
N
O
V
I
3x





SPINNER VADBA



Zavrti SPINNER (ali vrtavko) in vsako vajo delaj 30 sekund.

Ponovi večkrat!



POSKOKI
NA "ZVEZDO"



KOTALJENJE
NA HRBTU



ŽABJI
POSKOKI
NA MESTU



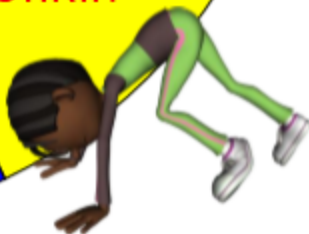
SKLECI

VISOKI SKIP
OKOLI MIZE



TREBUŠNJAKI

HOJA PO
VSEH
ŠTIRIH



VADBA PO POSTAJAH

1. POSKOKI NA "ZVEZDO"



10 SEKUND POČITKA

20 SEKUND VAJE



2. SKLECI



10 SEKUND POČITKA

20 SEKUND VAJE



3. TREBUŠNJAKI



10 SEKUND POČITKA

20 SEKUND VAJE



4. HOJA PO VSEH ŠTIRIH S ČIMBOLJ STEGNJENIMI NOGAMI



10 SEKUND POČITKA

20 SEKUND VAJE



5. VISOKI SKIP NA MESTU



10 SEKUND POČITKA

20 SEKUND VAJE



6. TEK NA MESTU



10 SEKUND POČITKA

20 SEKUND VAJE





IGRE Z BALONI

1



**BALON ODBIJAJ
SAMO Z ENO ROKO
IN NATO ŠE
Z DRUGO**

30
krat

2



**BALON SI
PODAJAJ Z ENE
ROKE V DRUGO**

30
krat

3

**PUSTI, DA BALON PADE
ČIM NIŽJE IN GA ULOVI,
PREDEN SE DOTAKNE
TAL**



30
krat

4

**SKOČI VISOKO
V ZRAK IN
BALON ODBIJ
ČIM VIŠJE**



30
krat

5

**IGRAJ ODBOJKO Z
BALONOM (SPODNJE
IN ZGORNJE
PODAJE)**



30
krat

6

**PIHAJ V BALON,
DA GA OBDRŽIŠ
V ZRAKU**



30
sekund



ŽIVALSKA TELOVADBA

GIBANJE VSAKE ŽIVALI PONAVLJAJ 45 SEKUND, NATO 15 SEKUND POČIVAJ.

PONOVI VEČKRAT!



HOP, HOP, HOP,
ŽABJI POSKOKI



PREMIKAJ SE KOT MEDVED,
PO VSEH ŠTIRIH



OPONAŠAJ GORILO IN
PO VSEH ŠTIRIH SKAČI
NAOKROG



ČIM HITREJE TECI
NA MESTU



SKAČI KOT "ZVEZDA":
ROKE IN NOGE GREJO
NARAZEN IN SKUPAJ



POSTAVI SE NA VSE ŠTIRI
S HRBTOM NAVZDOL IN
SE PREMIKAJ KOT RAK



PREMIKAJ SE KOT SLON, Z
ZELO TEŽKIMI KORAKI

MINUTA ZA ZDRAVJE

Vsak dan malo potelovadi
in boš takoj boljše volje!





SUPERHEROJSKE NALOGE S KOCKO



VRZI KOCKO IN IZPOLNI DOLOČENO NALOGO. VSAKIČ LAHKO
NAREDIŠ VEČ PONOVIŠ. KOLIKO JIH USPEŠ NAJVEČ?



TREBUŠNJAKI



SKLECE



POČEPI



POSKOKI na
"ZVEZDO"



RAKOVA HOJA



POSKOKI s KOLEBNICO

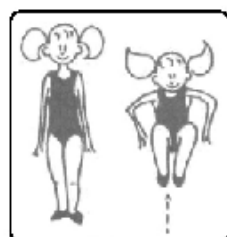
V SPORTRNI IZZIV

KOLIKO PONOVI TEV LAHKO
NAREDIŠ V 60 SEKUNDAH?



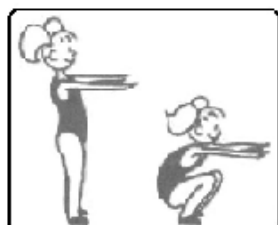
KROŽENJE
Z ROKAMI
NAPREJ

ŠT. PONOVI TEV:



SONOŽNI
POSKOKI
NA MESTU

ŠT. PONOVI TEV:



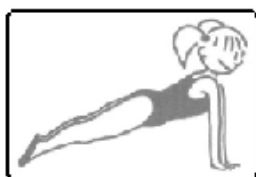
POČEPI

ŠT. PONOVI TEV:



TREBUŠNJAKI

ŠT. PONOVI TEV:



SKLECI

ŠT. PONOVI TEV:



BOČNI
POSKOKI

ŠT. PONOVI TEV:

ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD

Lov na zaklad naj se prične v tvoji **sobi**.
Izpolniti moraš gibalne naloge v vseh
hišnih prostorih, vsakič pa se moraš
vmes vrniti v svojo sobo.

SPALNICA: 15 počepov

DNEVNA SOBA: 20x kroženje z rokama

KUHINJA: 10 žabjih poskokov

KOPALNICA: 15 sklec

HODNIK: 30x visoki skiping na mestu

VHODNA VRATA: 15x bočni poskoki

STOPNIŠČE: 10x gor in dol po stopnicah

STARŠI: skupaj z njimi naredi 5 poskokov

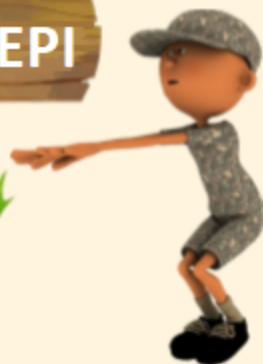
SPALNICA: uleži se na posteljo in uživaj

SKOKI na

"ZVEZDO"



POČEPI



"METULJČEK"



POSKOKI

z visokim
dviganjem kolen

SKLECI



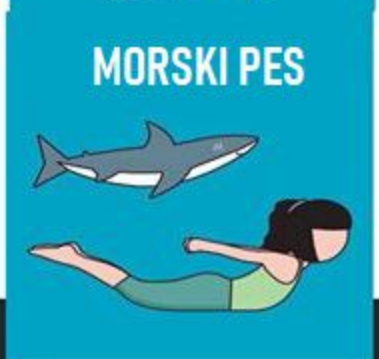
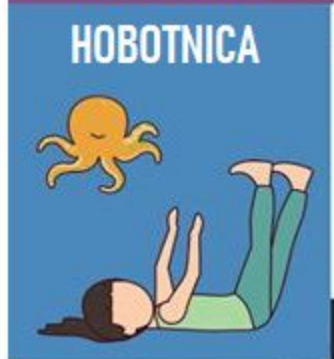
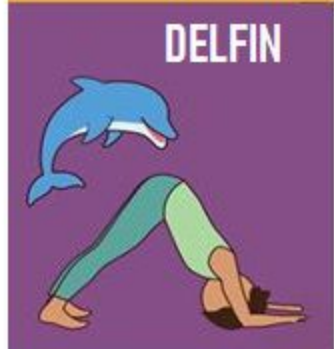
SKOKI



s kolebnico ali
brez

ŠPORTNO KAMPIRANJE

**VSAKO VAJO IZVAJAJ 10 SEKUND,
PONOVI VSAJ 5 KRAT!**



10 MINUT JOGE

Vsak položaj obdrži za 30 sekund. Ponovi večkrat na dan.

V ŠPORTNA

ABECEDA

SESTAVI SVOJE ŠPORTNO IME: NAREDI GIBALNE VAJE ZA VSAKO ČRKO SVOJEGA IMENA. LAHKO PA SESTAVLJAŠ TUDI DRUGE BESEDE. K IGRI POVABI TUDI OSTALE ČLANE DRUŽINE.

A - 10 žabjih poskokov

B - 10x kroženje z rokami naprej

C - 5 sklec

C - 10 zajčjih poskokov

D - hoja naprej v čepu (5 metrov)

E - 10x skoki po desni nogi

F - 10x skoki po levi nogi

G - hoja po vseh štirih (15 sekund)

H - 10 visokih sonožnih poskokov

I - 15x kroženje s trupom

J - 10 počepov

K - 5 izpadnih korakov z vsako nogo

L - stoja na lopaticah-sveča (30 sekund)

M - kroženje s trupom (10x na vsako stran)

N - zasuki z rokami v stran (10x na vsako stran)

O - 30x visoki skip na mestu

P - 5 vojaških poskokov

R - 10x kroženje z rokami nazaj

S - hoja po vseh štirih nazaj (15 sekund)

S - 10 bočnih poskokov

T - hopsanje na mestu (15 sekund)

U - 10x dvigovanje iztegnjenih nog v sedlu

V - 5 poskokov v počepu

Z - hitri tek na mestu (20 sekund)

Z - hoja nazaj v čepu (5 metrov)