

# ŠPORTNIH 5x5

# VELIKO ZABAVE!!!

Pred teboj so različne naloge. Vsak dan si izberi 5 vaj. Vsaka vaja naj bo iz svoje skupine (vzdržljivost, moč, prosti čas, ravnotežje, raztezanje). Na list papirja si nariši tabelo (poglej na naslednjo stran), v katero si vsak dan napišeš številko vaje, ki si jo že opraviš. Ko opraviš vse naloge, mi lahko fotografijo tabele ali posnetek kakšne vaje pošlješ na moj elektronski naslov [spela.gregorcic@os-kobarid.si](mailto:spela.gregorcic@os-kobarid.si). Piši mi tudi, če boš naletel na kakršnokoli težavo.

<p><b>1. VZDRŽLJIVOST</b> TEK (lahko tudi na mestu) 6 x 1 minuta</p> 	<p><b>2. RAVNOTEŽJE</b> POLOŽAJ DESKE – IZMENIČNI DVIG ROK IN NOG (leva noga-desna roka; desna noga-leva roka) 8 ponovitev vsaka stran</p> 	<p><b>3. VZDRŽLJIVOST</b> PRESKAKOVANJE KOLEBNICE 3 x 30 sekund</p> 	<p><b>4. PROSTI ČAS</b> UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!</p> 	<p><b>5. MOČ</b> 7 x PAJEK (stojimo, se predklonimo, po rokah naprej v položaj za sklece, zadržiš 5 sekund, se vrneš v začetni položaj)</p>
<p><b>6. PROSTI ČAS</b> UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!</p> 	<p><b>7. RAZTEZANJE</b> KROŽENJE Z BOKI V vsako smer naredi 8 krogov.</p> 	<p><b>8. PROSTI ČAS</b> UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!</p> 	<p><b>9. RAVNOTEŽJE</b> STOJA NA ENI NOGI (težje bo, če poskusiš na postelji) 3 x 45 sekund</p>	<p><b>10. PROSTI ČAS</b> UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!</p> 
<p><b>11. MOČ</b> Povabi družinskega člana, naj dela sklece s teboj. Lahko tekmujeta, kdo jih naredi več.</p> 	<p><b>12. MOČ</b> 20 POČEPOV</p> 	<p><b>13. MOČ</b> SMUK PREŽA 4 x 15 sekund</p> 	<p><b>14. MOČ</b> HOJA PO VSEH ŠTIRIH 3 x 1 minuta</p>	<p><b>15. RAVNOTEŽJE</b> STOJA NA PRSTIH ENE NOGE Vsaka noga 2 x 1 minuta</p> 
<p><b>16. RAVNOTEŽJE</b> LASTOVKA-STOJA NA ENI NOGI Vsaka noga 2x 30 sekund</p> 	<p><b>17. VZDRŽLJIVOST</b> Recitiraj abecedo naprej in nazaj med hopsanjem</p> 	<p><b>18. RAZTEZANJE</b> KROŽENJE Z ROKAMI Naprej, nazaj</p> 	<p><b>19. RAZTEZANJE</b> POSLUŠAJ SVOJO NAJLJUBŠO PESEM IN PLEŠI KOT NOR/-A) Sprosti se.</p>	<p><b>20. VZDRŽLJIVOST</b> »JUMPING JACKS« ali JOGGING POSKOKI 3 x 20 sekund</p> 
<p><b>21. RAZTEZANJE</b> ZAMAHI Z NOGO (naprej in nazaj) Vsaka noga 30 ponovitev</p> 	<p><b>22. PROSTI ČAS</b> UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!</p> 	<p><b>23. RAVNOTEŽJE</b> STOJA NA ENI NOGI Z ZAPRTIMI OČIMI Vsaka noga 2 x 45 sekund</p>	<p><b>24. VZDRŽLJIVOST</b> SKIPING NA MESTU ALI PO SOBI 3 x 20 sekund</p>	<p><b>25. RAZTEZANJE</b> DRŽA V PREDKLONU 5 krat po 10 sekund</p> 

Tabela, ki si jo narišeš na list papirja:

	VZDRŽLJIVOST	MOČ	PROSTI ČAS	RAZTEZANJE	RAVNO-TEŽJE
Ponedeljek					
Torek					
Sreda					
Četrtek					
Petek					

Primer tabele v torek, po opravljenih vajah.

	VZDRŽLI- VOST	MOČ	PROSTI ČAS	RAZTEZA- NJE	RAVNO- TEŽJE
Ponedeljek	17	5	10	25	2
Torek	3	11	6	18	9
Sreda					
Četrtek					
Petek					

V ponedeljek sem opravila vaje pod številkami 17, 5, 10, 25 in 2.

V torek pa vaje 3, 11, 6, 18 in 9.

V svojo tabelo napiši številke vaj, ki jih boš opravil ti. Izbereš si jih sam.

Pazi na to, da vsako vajo opraviš le enkrat. Ob koncu tedna morajo biti v tabeli vsa števila od 1 do 25.

Potrudi se, da vaje opravljaš vsak dan.

Če se ti vseeno zgodi, da kakšen dan pozabiš, pa lahko vaje nadoknadiš v kakšnem drugem dnevu.

Pazi na svojo varnost in se ne pozabi zraven tudi ZABAVAT!