

4., 5. razred NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET ŠPORT

1.) **Ogrevanje:** lahko se ogrejete s kolebnico ali s tekom na mestu. Lahko tudi s kombinacijo vaj, ki jih izvajate na mestu: skiping, brce nazaj, striženje, hopsanje...vsako vajo po minimalno 30 sekund.

2.) **Sklop krepilnih vaj:** ČRKUJ SVOJE IME IN PRIIMEK IN SE ZMIGAJ (lahko črkujete in izvajate vaje tudi imena vaših staršev)

<p>A – TEK NA MESTU 1 minuta</p> 	<p>M – 5 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES)</p> 
<p>B – 6 SKLEC</p> 	<p>N - 10 POČEPOV</p> 
<p>C – 8 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZEN IN SKUPAJ</p> 	<p>O - PLANK ALI DESKA DRŽI 1/2 MINUTE</p> 
<p>Č - DVIG BOKOV V MOST leže na hrbtu, 10x</p> 	<p>P - SED OB STENI (WALL SIT) DRŽI 1/2 MINUTE</p> 
<p>D – SVEČA 10 SEKUND</p> 	<p>R - 5 SKLEC</p> 
<p>E – 10 ZAJČJIH POSKOKOV</p>	<p>S - TREBUŠNJAKI - STRIŽENJE S STEGNJENIMI NOGAMI, 10X</p>
<p>F - DESKA BOČNO 20 SEK</p> 	<p>Š – 20 VRTENJE ROK (ARM CIRCLES)</p> 

G – 10 POSKOKOV na mestu PO ENI NOGI	T – hopsanje 10x
H – 15 SONOŽNIH POSKOKOV na mestu	U – TEK NA MESTU 30 sek
I – 5 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES) 	V - BOKSANJE V PRAZNO, 15 sekund 
J - 10 SONOŽNIH POSKOKOV S KOLENI DO PRSI	Z – 20 POSKOKOV PO ENI NOGI
K – 20 HRBTNIH 	Ž – VISOK SKUPING na mestu 20 sek
L – 10 TREBUŠNJAKOV	