

## ŠPORT

Z gibanjem poskrbimo za svoje zdravje **VSAK DAN** vsaj **1 uro**. Pripeljalo nas bo do boljšega počutja. Najbolje je, da se gibamo na prostem, v naravi.

**Predlagam nekaj plesnih vaj za razgibavanje:**

**JUTRANJA TELOVADBA Z MIŠO:** <https://www.youtube.com/watch?v=fxeSt2maSRI>

**RIBIČ PEPE: URCA** <https://www.youtube.com/watch?v=oE5h99jozW0>

**RIBIČ PEPE: GREMO OKROG SVETA** <https://www.youtube.com/watch?v=zZ6BajCsFfA>

### 1. DVIGOVANJE TRUPA v 60 sekundah

Izvedbo športne naloge si oglej na spletni strani:

<https://www.youtube.com/watch?v=vYOyaHfqGyk>

**Potrebuješ:** ležalno podlogo (armafleks, ...), štoparico, starše, brata, sestro.

**Izvedba naloge:** Ležiš na blazini s pokrčenimi nogami, roke imaš prekrižane na prsih, dlani pa na nasprotnih ramenih (glej sliko).

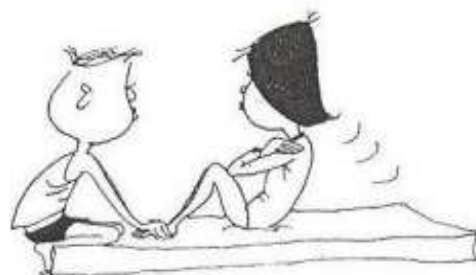
Dviguješ se v sedeči položaj. Roke se ne smejo odmakniti od prsi. Dvigovanje v sed je končano, ko se komolci dotaknejo stegna. V začetni položaj se vračaš tako dolgo, dokler se s sredino hrbta ne dotakneš podlage.

Za stopala naj te drži eden od staršev, brat, sestra.



**Rezultat:** Število pravilno izvedenih ponovitev v 60 sekundah.

#### **POMEMBNO:**

- da so noge pokrčene pod pravim kotom,
- stopala so v stiku s podlago.



### **NAJBOLJŠI IN NAJSLABŠI REZULTATI IZ PRETEKLIH ŠOLSKIH LET:**

|   | 2017/18       | 2018/19       |
|---|---------------|---------------|
|  | <b>54/ 24</b> | <b>52/ 16</b> |
|  | <b>50/ 20</b> | <b>40/ 21</b> |

### **PREDANO VADI DVIGOVANJE TRUPA.**