

# ŠPORT

Z gibanjem poskrbimo za svoje zdravje **VSAK DAN** vsaj **1 uro**. Najbolje je, da se gibamo na prostem, v naravi.

V tem tednu bomo izvedli **2. nalogi za športno vzgojni karton**.

## 1. PREDKLON

**Predlagam nekaj VAJ JOGE za razgibavanje pred izvedbo PREDKLONA: DIH, KI PREBUJA...**

<https://www.youtube.com/watch?v=8LoE2F-4EBs>

### **ZVEZDNI TIBETANČKI**

<https://www.youtube.com/watch?v=heG9E3eNmoo&t=155s>

### **ŠKRATKOVA JOGA**

<https://www.youtube.com/watch?v=jvy5Q7UzTRE&t=1s>

Izvedbo športne naloge si oglej na spletni strani:

<https://www.youtube.com/watch?v=UWJI9ELAwSw>



**Potrebuješ:** 40 cm visoko klopco, stol ...

**Izvedba naloge:** Stopiš na klopco, stol... s stegnjenimi nogami, stopala so vzporedno. Izvedi predklon in pri tem poskušaj v končnem položaju ostati dve sekundi. Če izvajaš nalogo v stanovanju, moraš biti bos/a.

Nalogo izvedi večkrat.

**POMEMBNO:** Noge v kolnih moraš imeti popolnoma stegnjene.

## 2. VESA V ZGIBI

Izvedbo športne naloge si oglej na spletnih straneh:

<https://www.youtube.com/watch?v=fyRShJMB7nw>

<https://www.youtube.com/watch?v=fo66JiMC1bE>

<https://www.youtube.com/watch?v=SWo4piqrBOE>

**Potrebuješ:** Nizko in primerno močno vejo, ali lesen drug predmet, ki ga lahko uporabiš namesto droga, mehko podlago in merilec časa.

**Izvedba naloge:** Vztrajaj v vesi s pokrčenimi rokami v podpriemu. Ves čas moraš imeti brado nad višino veje ali lesenega drugega predmeta, ki si ga uporabil/a namesto droga. Če je veja ali predmet na katerem boš izvajal/a veso v zgibi previsok, te naj starš dvigne, da se je oprimeš. **Rezultat** je čas drže v zgibi, izražen v celih sekundah.



## POMEMBNO:

- Z brado se ne smeš dotikati veje ali lesenega drugega predmeta, ki si ga uporabil/a namesto droga.
- Ker si drugošolec/ka te je potrebno med izvajanjem naloge varovati, posebno še v trenutku, ko naloge ne zmoreš več.
- Če izvajaš nalogo več kot 2 minuti ali 120 sekund, se izvajanje prekine in zapiše maksimalni rezultat.

## PREDANO VADI VESO V ZGIBI IN PREDKLON.

### Joga za otroke:

