**NŠP 9. teden**



Pozdravljeni moji športniki. Za tokratno nalogo si izberite enega družinskega člana, ki bo nalogo opravljal skupaj z vami. Čakajo vas **gibalne naloge v paru**.

1. Vaja za ogrevanje: 3x stopnjevanje skipinga na mestu (nizki, srednji, visoki, srednji, nizki)
2. Primita se za roki in se igrajta pohojančka. Kdo koga večkrat pohodi. Ne smeta se z rokami spustiti.
3. Zaklon in plosk 10x
4. Dvig trupa ni plosk 10x
5. Spiderman in plosk z roko 10x in z nogo 10x (zadnjica naj bo ves čas v zraku)
6. Tehtnica 10x
7. Skozi tunel čez mostiček vsak 10x
8. Raztezanje 10x
9. Žgečkanje- pri smehu tudi delajo trebušne mišice ☺
10. Umij si roke in popij velik kozarec vode

Za lažje razumevanje pa še video:

<https://www.youtube.com/watch?v=oMzFU7cQl0M&fbclid=IwAR0Ksn3s0TblFc3Kmf8r7YBePcHrmo4dG5zt-Zc22rnPMgsVJf0_ZjIuIQg>

Učiteljica Tina