****

**NŠP 8. teden**

Pozdravljeni moji športniki.

Današnja vadba bo razveselila tako vas kot tudi vaše starše. ☺ Potrebovali boste dve krpi za brisanje tal in kakšno dobro glasbo. Pri vseh vajah imate pod svojimi stopali brisačko oz. krpo, izjema je le 6. naloga.

1. Za ogrevanje si pod vsako stopalo postavite po eno krpo in se drsajte po **kuhinji**. Drsajte od enega kota k drugemu. Odmaknite stole in s krpami na nogah drsajte pod mizo in okoli nje.
2. V **dnevni sobi** se postavite v položaj sklece in izmenično pritegujte k sebi kolena- 20x
3. V **kopalnici** naredite z vsako nogo deset izpadnih korakov nazaj
4. Ko si že ravno blizu vode.. naredi iz pipe 10 požirkov
5. Na **hodniku** oponašaš tjulnja- položaj sklece, nogi sta pri miru, z rokami pa hodiš naprej in nazaj- 45sec
6. V **svoji sobi** se uleži na posteljo in zasluženo 10min počivaj ob poslušanju svoje najljubše glasbe!

Za vse, ki želite še več, pa naredite še ostale vaje iz filmčka: <https://www.youtube.com/watch?v=9PyGzL46Qtc>

Namig: učinek bo še boljši, če boste prej še posesali vse prostore ☺

Učiteljica Tina