Draga dekleta!

Prihaja obdobje lepega in toplega vremena, ko bi sicer v šoli imeli veliko ur športa zunaj na igrišču.

Na spored bi prišla ATLETIKA-kraljica športov.

Se še spomnite zakaj KRALJICA?

Naj navedem nekaj razlogov:

*  atletika je osnova vsem ostalim športom( tisti ki karkoli trenirate delate na treningih atletsko abecedo, je tako?),
* vključuje največ športnih disciplin( teki, skoki, meti),
* je nedvomno najstarejša športna panoga ( upodobitve prvih tekmovanj segajo že v stari Egipt)
* na sporedu je bila že na prvih modernih olimpijskih igrah leta 1896 v Atenah……

Da pa boste tudi ve športne kraljice, se bomo v naslednjih urah spomnile atletskih osnov, oziroma naše ATLETSKE ABECEDE.

Za današnji trening pojdite ven v naravo ali na dvorišče, poiščite si nekje 10-15 m ravnega prostora in naredite vaje, ki jih najdete na spodnji povezavi.

<https://www.youtube.com/watch?v=NbQojfSnk-I>

Če ste jih že malo pozabile, si jih najprej oglejte in napišite na listek, potem pa povadite.

Vsako vajo naredite v dveh dolžinah.

Ne pozabite na kratko predhodno ogrevanje, razteg po končanih vajah, ter pitje tekočine.

Zdaj pa :

KRALJICA ŠPORTOV ZA KRALJICE S KOROŠKE BELE.

 Gremo punce!

 Lp učiteljica Romana