**DELOVNI LIST – IP ŠZZ**

Torej učenci, pred nami je tretji teden pouka na daljavo. Upam, da ste zdravi in pripravljeni na nove izzive. Najprej preberite vsa navodila, nato pa začnite z vadbo. Po končani vadbi, ko imate zapisane vse rezultate, jih poslikajte ali pošljete samo napisane rezultate, na elektronski naslov: [sport.oscerkno@gmail.com](mailto:sport.oscerkno@gmail.com) , do petka, 3. 4. 2020.

Tako kot v telovadnici, se je potrebno razgibati tudi za vadbo doma. Najprej se boste razgibali s pomočjo posnetka: <https://www.youtube.com/watch?v=VdmhVfvApWY> .

|  |  |
| --- | --- |
| **NALOGA - OPIS** | **REZULTAT** |
| 1 minuto izvajaj **trebušnjake** (roki prekrižaj čez prsni koš, nogi zatakni pod trdno oporo ali naj ti jih nekdo med izvajanjem vaje drži pri tleh). Vsakič se dvigni tako visoko, da se s komolci dotakneš kolen, roke morajo ostati med izvajanjem naloge neprestano prekrižane na prsnem košu. Pod rezultat napiši število ponovitev. | **Št. ponovitev v 1 minuti:**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Sklece:** ne meri časa, ampak naredi največ pravilnih sklec, kolikor zmoreš zaporedoma, eno za drugo. Kolena ne smejo biti na tleh, pogled je usmerjen naprej. Zapiši realen rezultat – bolje ena, kot nobena 😊 | **Maksimalno št. ponovitev:**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Počep ob steni:** Zavzemi položaj smučarskega počepa ob steni (hrbet v stiku s steno, kot 90 stopinj med stegni in meči, obe stopali na tleh). Poskrbi, da ti pri izvajanju vaje ne drsi, najbolje je, če jo izvajaš bos/a ali v supergah. Štopaj, največ koliko časa zdržiš v tem položaju, zapiši rezultat v minutah in sekundah.  Rezultat iskanja slik za wall squat | **Maks. čas:**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Ravnotežje:** Štopaj, koliko časa zdržiš v stoji na eni in koliko na drugi nogi. | **Desna (čas):**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Leva (čas):**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Deska (plank):** Postavi se v pravilen položaj deske na podlahteh (komolci so pod rameni, podlahti sta vzporedni in v širini ramen, nogi sta iztegnjeni, hrbet je raven – gležnji, kolena, medenica in ramena so v isti liniji). Štopaj, koliko časa lahko vztrajaš v tem položaju.  Rezultat iskanja slik za plank black and white | **Maks. čas:**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Poskočni Janezi (jumping jack):** Štopaj, največ koliko ponovitev lahko narediš v 1 minuti. Roki morata biti iztegnjeni, nad glavo se morata dlani dotakniti ena druge (plosk) – nogi sta takrat v razkoraku, ko skočiš z nogama skupaj, se roki dotakneta stegen.  Rezultat iskanja slik za jumping jack black and white | **Št. Ponovitev v 1 minuti:**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

Ne pozabi poslati rezultatov na zgoraj napisani elektronski naslov!