**ŠPORT**

**SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA**

V mesecu aprilu se pripravljamo na meritve za športnovzgojni karton, zato naj bo vadba namenjena oz. prilagojena izboljšanju splošne kondicijske priprave.

Navodila:

Aerobna vzdržljivost: - tek v naravi v bližnji okolici,

 - kombinacija teka in hoje- stopnjevanje,

 - tek naj traja vsaj 10 minut.

Vaje za moč ramenskega obroča in rok: - sklece,

 - drža v opori za skleco,

 - drža v vesi (30 sekund).

Vaje za trebušne mišice in mišice trupa: - trebušnjaki,

 - vaje za hrbtne mišice (**priloga**)

 - 2 x 20 ponovitev za vsako vajo.

Vaje za mišice nog: - počepi,

 - sonožni poskoki na mestu in v daljino,

 - 2 x 15 ponovitev za vsako vajo,

 - poskoki s kolebnico (sonožni, po eni nogi, v teku).

Vaje za gibljivost nog in hrbta: - predklon z iztegnjenimi nogami: 10 potiskov

 rok proti tlom, 10 sekund zadržiš,

 - 2x ponoviš vajo.

**Čim več časa preživite na prostem, v družbi svojih najbližjih.**