

## RAZŠIRJEN PROGRAM - GIBANJE

Kljub karanteni je še zmeraj priporočeno gibanje v naravi zaradi krepitve imunskega sistema.

**Vadite individualno, lahko v prisotnosti ožjih članov družine, nikakor se ne družite oziroma ne imejte skupinskih vadb.**

Praktični del:

### ŠPORTNA ABECEDA ZA SESTAVO VAJ IZ BESED

A	1 minuta teka na mestu
B	20 dvigov trupa
C	15 počepov
Č	7 sklec
D	40 sekund vztrajanja v deski (opora na podlahteh in prstih na nogi, telo napeto)
E	10 x kroženje z rokami naprej in 10 x nazaj
F	10 izpadnih korakov naprej na vsako nogo
G	10 x vaja za hrbet (ležiš na trebuhu, dviguješ nogo in nasprotno roko)
H	10 vojaških vaj (iz opore za skleco v počep in nato poskok sonožno v zrak)
I	40 sonožnih poskokov levo, desno
J	30 dvigov na prste (stopala vzporedno)
K	20 x striženje s stegnjenimi nogami (leže na tleh ali sede na stolu)
L	10 x zamah v hopsanje z levo nogo in desno nogo
M	30 sekund sedenja ob steni
N	1 minuti boksanja v prazno
O	Poskoki skupaj narazen (ko skočiš narazen hkrati dotik z dlanmi nad glavo)
P	Kroženje z glavo v vsako smer 5-krat
R	20 x zapiranje knjige
S	20 x striženje z rokami v predročanju
Š	Mačka - opora roke in noge, usločiš hrbet - 10 x
T	10 x dvig bokov v most, leže na hrbtu

U	10 izpadnih korakov v stran (leva, desna)
V	30 sekund stoja na lopaticah (sveča)
Z	Sklece ob steni (z rokama se nasloniš na steno in izvajaš vajo)
Ž	10 x kroženje z rameni

### NAVODILO:

Izberite si besedo (npr. svoje ime in priimek), pogledjte, katera vaja je predvidena pri posameznih črkah, in že imaš sestavljen svoj unikaten trening. Lahko pa izvajaš vadbo na imena svojih staršev, bratov, sester in ostalih sorodnikov.

Za tiste, ki si želite gibati še več, pa si pogledjte naslednji prispevek na youtubu:

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g> (TABATA)

Ostanite zdravi!

Vojin Mlinarević, športni pedagog