

## Rap – Korektivna vadba

Pozdravljeni učenci 4. A razreda. Verjamem, da ste prejšnji teden pridno delali vajo **pozdrav soncu**, da ste delali **plank** (zraven povabili družinske člane) in se urili v **vajah ravnotežja**. Kako vam je šlo? So bile vaje težke? Če vam je bila katera še posebej všeč, jo lahko nadaljujete tudi ta teden.

Sedaj pa nekaj **NOVIH ZABAVNIH VAJ**: 😊

### 1. LOV NA ZAKLAD V HIŠI (zaradi napovedi slabega vremena)

#### ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD

Lov na zaklad naj se prične v tvoji **sobi**. Izpolniti moraš gibalne naloge v vseh hišnih prostorih, vsakič pa se moraš vmes vrniti v svojo sobo.

**SPALNICA:** 15 počepov

**DNEVNA SOBA:** 20x kroženje z rokama

**KUHINJA:** 10 žabjih poskokov

**KOPALNICA:** 15 sklec

**HODNIK:** 30x visoki skiping na mestu

**VHODNA VRATA:** 15x bočni poskoki

**STOPNIŠČE:** 10x gor in dol po stopnicah

**STARŠI:** skupaj z njimi naredi 5 poskokov

**SPALNICA:** uleži se na posteljo in uživaj

### 2. RAZTEZNE VAJE ZA VSE DELE TELESA:



Pripravila:  
učiteljica Mojca Merčnik

