

## **RAP (RAZŠIRJEN PROGRAM) GIBANJE**

**NAVODILO:** SKAKALNI NINJA - pogledajte si posnetek

[https://www.youtube.com/watch?v=81HyLLe5HIU&list=PL362rqmZwwAKjTe1tKh\\_ITWSCfLI\\_fRh&index=5&fbclid=IwAR0NdyR288FLIXgz7V1uncrKt-ej56\\_U5VM\\_ZaTofBmsJ5a9U2svipeMc](https://www.youtube.com/watch?v=81HyLLe5HIU&list=PL362rqmZwwAKjTe1tKh_ITWSCfLI_fRh&index=5&fbclid=IwAR0NdyR288FLIXgz7V1uncrKt-ej56_U5VM_ZaTofBmsJ5a9U2svipeMc)

Kljub karanteni je še zmeraj priporočeno gibanje v naravi zaradi krepitev imunskega sistema. Izkoristite lepe, sončne dneve!

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

Če imate vi ali kdo v družini facebook profil, vaju vabiva, da se nam pridružite v skupino »Roševci športamo tudi v času karantene!«, kjer se dnevno objavljajo različne vaje, primerne situaciji.

Pogledajte si tudi naslednji posnetek na youtube:

[https://www.youtube.com/watch?v=PbP9V0HyoIq&t=&fbclid=IwAR3jeQyZ8UITxLszSQd2sSy0\\_mYzFn\\_dhFXFKojFc-gYdXATGzy7z08fE5VM](https://www.youtube.com/watch?v=PbP9V0HyoIq&t=&fbclid=IwAR3jeQyZ8UITxLszSQd2sSy0_mYzFn_dhFXFKojFc-gYdXATGzy7z08fE5VM)

Ostanite zdravi!

Desa Čalasan Grajžl in Vojin Mlinarević, športna pedagoga