

## OPB 2, 1.B, Pouk na daljavo v petek, 8. 5. 2020

Pozdravljeni starši in dragi učenci ter učenke 1. B razreda.

Danes se bomo predvsem gibali, saj je gibanje več kot polovico zdravja. Aktivnosti niso obvezne, če želiš, se lahko pridružiš.

**Ogrevanje:** Za začetek se ogrej od glave do pete. Vaje že poznaš. Nato si med spodnjimi povezavami izberi tisti ples, ki ti je najbolj všeč in se nauči nekaj gibov ali korakov.

<https://youtu.be/ZKoxcNZtFhY>

<https://youtu.be/ymigWt5TOV8>

<https://youtu.be/7oIVwPIYoBO>

<https://youtu.be/evIGS7I9nIk>

<https://youtu.be/CP0rSPxs6dw>

<https://youtu.be/XkW2u2FwJOg>

### TELOVADBA

KORAKANJE



POČEPI 15X

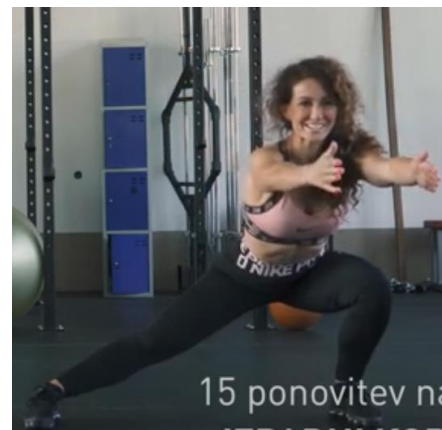
TEK NA MESTU



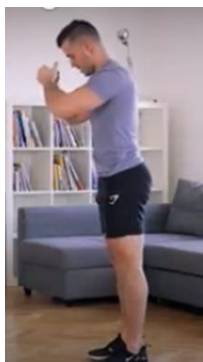
BOČNI POSKOKI LEVO IN DESNO



IZPADNI KORAKI V STRAN 15X



IZPADNI KORAKI NAPREJ 10X VSAKA NOGA





SKLECE 10X



PLEZALEC 20X

### TEK NA MESTU Z BRCANJEM V ZADNJICO



DESKA



ŠKARJICE

SONOŽEN DVIIG NOG 10X



DIAGONALNI DOTIK KOLENA IN DLANI NA VSEH ŠTIRIH 10x



DVIG V POLOŽAJU MALI MOST 10x



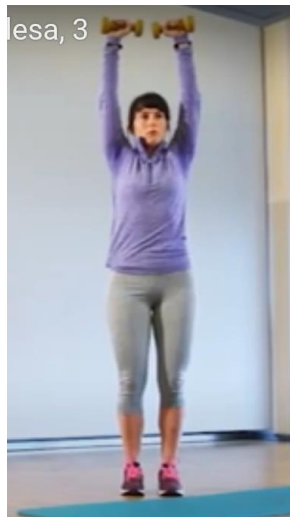
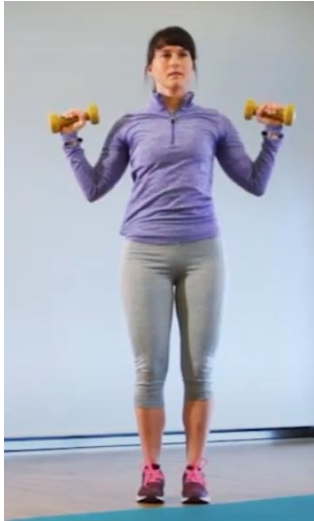
VAJE ZA MIŠICE NADLAKTI 10x



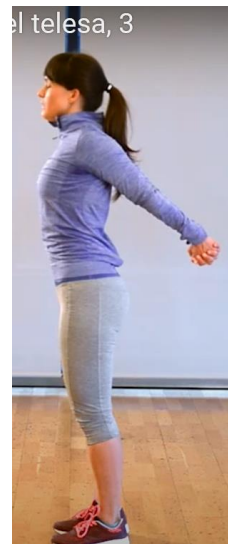
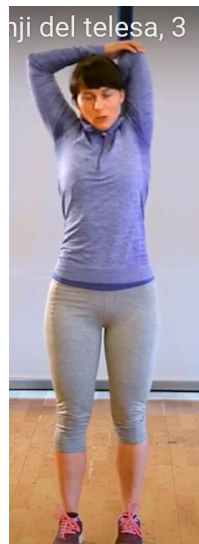
VAJE Z UTEŽMI ALI BREZ 10x (UPORABIŠ LAHKO DVE PLASTENKI Z VODO)







RAZTEGOVANJE JE PO VADBI OBVEZNO 😊



Pozdravček....se vidimo kmalu 😊

učiteljica Romana