

# ŠPORT 1.A

ČETRTEK, 16.4.2020

Za začetek današnje vadbe si bomo razgibali **roke**.

1. Stoj zravnano in dvigni, raztegni roke nad glavo. Spusti roke, da ti mehko omahnejo dol.
2. Odroči, raztegni roki proč od telesa. Spusti, mehko naj omahnejo dol.
3. Predroči, raztegni roki pred sabo, močno stisni pesti in nato odpri dlani in raztegni prste.
4. Priroči; roki sta spuščeni ob telesu, migaj s prstki.

Vsako vajo ponovi vsaj 5 krat.

Prilagam ti povezavo, kjer se z nekom od domačih pozabavaj v igri, kako si hiter v reakciji rok.

[https://www.pinterest.com/pin/654007177126096939/?e\\_t=68a606da1a404c76a8df8d981bc6f023&utm\\_source=31&utm\\_medium=2004&utm\\_campaign=rdpins&utm\\_content=654007177126096939&utm\\_term=1](https://www.pinterest.com/pin/654007177126096939/?e_t=68a606da1a404c76a8df8d981bc6f023&utm_source=31&utm_medium=2004&utm_campaign=rdpins&utm_content=654007177126096939&utm_term=1)

Zabavno, kajne.

Še sam-a si izmisli različna gibanja z rokami, tvoji domači pa naj jih čim hitreje ponavljajo za tabo. Upam, da bo gibalna zabava uspela.

**Veliko dobre volje in smeha vam želim.**

---

Drugi del današnjega športanja pa je utrjevanje plesov **ABRAHAM 'MA 7 SINOVI** in **ZIBENŠRIT**.

NE POZABIMO NA DOGOVOR, DA MI DO NEDELJE POSREDUJETE ODGOVOR NA KAKRŠENKOLI NAČIN ( najbolje posnetek), KAKO USPEŠNI STE PRI USVAJANJU PLESOV. ZDAJ JIH VADIMO ŽE DVA TEDNA IN VERJAMEM, DA VAM GRE ŽE ZELO DOBRO.

jana.vidic17@gmail.com