

Pozdravljeni,

Upam, da ste aktivni in se počutite dobro. Pred vami so nove naloge. Ta teden bo lepo vreme, zato priporočam, da izberete šport zunaj – pred hišo, stanovanjem, travniku, bližnjem gozdu.

Na spodnji povezavi imate atletsko abecedo, podobno smo delali tudi v šoli. Naredite jo lahko pred hišo, blokom, na kolovozni poti. Naredite nekaj osnovnih gimnastičnih vaj in že ste pripravljeni za tek, ki ga imenujemo fartlek.

<https://www.youtube.com/watch?v=QEENvYdRDO0>



Fartlek, igra hitrosti, pomeni, da izvajate vsakega nekaj – tečete, hitro tečete, vmes naredite vaje (poskoke, opore, vese, počepe), hodite.

Moj predlog: tek 1 minuta, hoja 1 minuta, 10 počepov, 1 minuta teka, 1 minuta hoje, 10 žabjih poskokov, 1 minuta teka, 1 minuta hoje, hitro se dotaknete 10 predmetov (dreves, grmičkov...), 3 minute lahkotnega teka, hoja domov.