

Spomladanske počitnice 25.4.- 3.5.2020

Da ti med počitnicami ne bo dolgčas in da ne boš pozabil na vsakodnevno gibanje (saj vemo, da je to zelo pomembno za zdravje), sem ti pripravila nekaj predlogov gibalnih igric in izzivov za razvedrilo in sprostitev.

Tudi med počitnicami ne pozabi na vpisovanje vadbe v priloženo tabelo.

Igrice in izzivi:

- **25.4.2020- izziv rolica z glave med kolena:**
<https://www.youtube.com/watch?v=DMfgcM5S1Po>
- **26.4.2020- izziv v parih:**
<https://www.youtube.com/watch?v=khHg2R91tnY>
- **27.4.2020- igrice spretnosti za dva:**
https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=B1bbDVHbMe9TSHq3Jjz6ZOWB&jwsourc=cl&fbclid=IwAR3jqmnVR59ZLli_TJDWoBDGGDtSUfV7BsxE2bI8hcmRhLG0Zo_acGr4TJk
- **28.4.2020- domači zabavni poligon:**
<https://www.facebook.com/watch/?v=2796993397002642>
- **29.4.2020- poskusi tudi ti:**
https://www.youtube.com/watch?v=PG6Vy3hW1mg&list=PLUIrI7OdlZakIT1ydA55C6L-qORe_TJcl&index=12&fbclid=IwAR2luTCozdSntW0U5siRjifnA91P8vmz2dCG-LQXle0rG2yDgxY4fX5t3BI
- **30.4.2020- tenis doma:**
<https://www.facebook.com/middlebranchavondalepe/videos/857710581370077/>
- **1.5.2020- nekaj simpatičnih idej, lahko telovadiš sam, lahko pa tudi organiziraš štafetne igre za vašo družino:**
<https://www.youtube.com/watch?v=NvDW041U238>

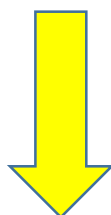
- 2.5.2020- pogledj si vajo in jo poskusite izvesti tudi vi. Pri tem se posnemite, da vidite, če vam je uspelo. Potem pa si lahko poskusite še vi izmisliti kakšen podoben trik. Če ti bo všeč, mi lahko sliko ali posnetek pošlješ na mail sonja.rak@ossmarje.si

<https://www.facebook.com/laurencompton.la/videos/209887617089206/>

- 3.5.2020- kdo od vas bo hitreje prenesel ping-pong žogico (ali žogico iz papirja) na žlički, ne da bi mu padla?



Če ti bo še dolgčas, ti postavljam še en izziv za spretnostne prste:





Jaz sem naredila tri, poskusi po spodnjih navodilih tudi ti! Rabiš vrv (najbolj primerna je padalska, plezalna, mornarska ali kaj podobnega).

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

Slika vozla mi lahko pošlješ na mail sonja.rak@ossmarje.si

Lepe počitnice!