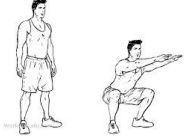
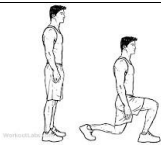
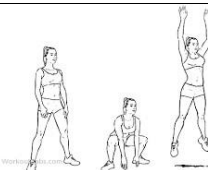
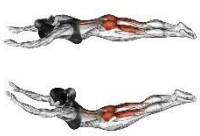


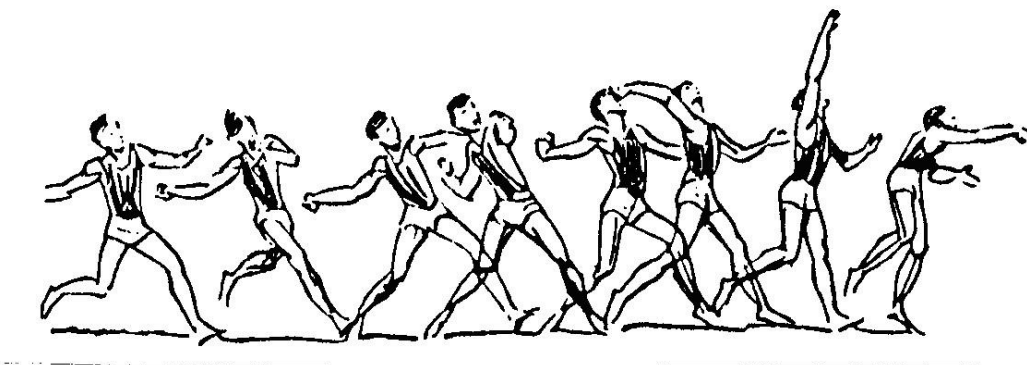
1. GIMNASTIČNE VAJE opravi vsak dan.
2. ATLETIKA: Odpravi se na tek v naravo, traja naj vsaj 6 – 10 minut v zmernem tempu. Teku naj sledi 2 – 3 minute hoje, da umiriš srčni utrip. Nato naredi še nekaj razteznih vaj.
3. VAJE ZA MOČ:

Vaje prvi dan izvajaj 20s, vsak naslednji dan podaljšaj za 5s.

1.	POČEP		4.	PLENK Z DOTIKOM RAMEN	
2.	PLENK/DESKA		5.	IZPADNI KORAK NAPREJ Z VSAKO NOGO	
3.	ŽABJI POSKOKI NA MESTU		6.	ZAKLONI V LEŽI NA TREBUHU	

4. MET ŽOGICE

- met žogice z mesta: https://www.youtube.com/watch?v=p_gSs6mXrnl



- Vajo naprej izvedi brez meta, samo imitacija gibanja telesa.
- Zadevanje cilja: uporabi steno ali zid: poskušaj zadeti vedno v isto točko: ponovi 10x. Začni na razdalji 2m, razdaljo pa lahko povečuješ.
- Na 2-3m si postavi različne rekvizite (lončki, vedra, zaboj, stol,...), ki jih imaš doma in jih z metom žogice z mesta poskušaj zadeti. Štej si koliko zadetkov si opraviš v 10 poskusih.