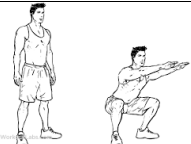
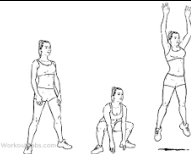
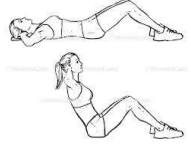
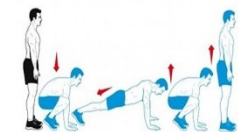


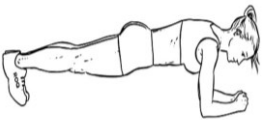
ŠPORTNI IZZIV 3: SAMOTESTIRANJE 3

Pred tabo je zadnji teden, v katerem boš izvajal/a naloge izziva samotestiranja.

V tabeli imaš prikazane vaje. Vaje izvajaš 3 dni v tednu. Za vsak dan si zabeleži rezultate. Vaje izvajaš 1 minuto. Šteješ koliko ponovitev narediš. Pomembno je, da vaje izvajaš pravilno. Preden začneš z izvajanjem se dobro ogrej z gimnastičnimi vajami. Ko zaključiš z izzivom naredi še razteg mišic.

	NALOGA	SLIKOVNI PRIKAZ	ŠTEVILO	ŠTEVILO	ŠTEVILO
1.	POČEP				
2.	ŽABJI POSKOKI NA MESTU				
3.	TREBUŠNJAKI				
4.	POSKOČNI JANEZ (Jumping Jack)				
5.	VOJAŠKI POSKOKI				
6.	SKLECE V OPORI ZADAJ				
7.	SKLECE				

Zabeleži koliko časa lahko zadržiš v določenem položaju.

	NALOGA	SLIKOVNI PRIKAZ	ČAS	ČAS	ČAS
1.	DESKA (plank)				
2.	POČEP OB STENI				
3.	VESA V ZGIBI				

Tabelo z rezultati oddaj v spletno učilnico do petka ali sobote.