

## 1. ura

- tecite okoli hiše toliko časa, da začutite, da ste se dobro ogreli
- naredite raztezne vaje
- vaje za moč (sklece, počepe, trebušnjake in poskoke)
- na razdalji cca.15 metrov naredite atletsko abecedo:
  - skiping (nizek in visoki)
  - hopsanje
  - brce nazaj
  - striženje
  - tek s poudarjenim odzivom

Za glavni del vadbe boste skakali po stopnicah gor:

- sonožno na stopnico
- z levo nogo
- z desno nogo
- poizkusite preskočiti 1 stopnico, če bo šlo.

**IZZIV:** štejte koliko stopnic ti bo uspelo skočiti navzgor najprej sonožno (z obema nogama), nato z levo nogo in z desno. Vajo izvedi v ritmu, torej brez pavze. Šteje so dokler ni pavze več kot ena sekunda. Rezultat si zapišite in ga boste posredovali na najin mail: [valentina.rebec@osagpostojna.si](mailto:valentina.rebec@osagpostojna.si)  
[tine.scuka@osagpostojna.si](mailto:tine.scuka@osagpostojna.si)

## 2. ura

### 1. ROLANJE ( SKIRO / KOLO)

V primeru, da doma nimate rolerjev ali skiroja lahko vadbo izvedete tudi s kolesom. Preden si nadenete rolerje si namestite zaščitno opremo. Na kolena, komolce in dlani si namestite ščitnike, na glavo pa čelado. Rolajte na domačem dvorišču oz. kakšnem neprevoznem vozišču in se najprej ogrejte. Začnete lahko z gimnastičnimi vajami, nato naredite nekaj počepov. Postavite si enostaven poligon (iz pripomočkov, ki jih najdete v domači garaži), pri katerem boste zavijali, počepali, se obračali, prestopali ovire ali vozili na eni nogi. Prilagodite hitrost svojemu znanju. Enako si lahko poligon postavite tudi za skiro in malo



prilagodite.

### **3. ura**

Vadba za celo telo, da še malo okrepite mišice. Ni preveč zahtevna, zato lahko povabite še ostale družinske člane in skupaj telovadite. Sestavljena je iz ogrevanja, vaj za moč in razteznih vaj. Najdete jo [\*\*TUKAJ\*\*](#).