

Spoštovani učenci in starši!

Fakulteta za šport je pripravila in uskladila z NIJZ (Nacionalni inštitut za javno zdravje) Priporočila o telesni dejavnosti v času širjenja korona virusa. Prosim, preberite in upoštevajte priporočila. Pošiljam povezavo na [SLOfit objavo](#),

Pošiljam vam nekaj primerov vadb, ki jih lahko skupaj s starši izvajate doma. Prav tako, poskrbite za primerno ogrevanje pred vadbo in raztezanje po vadbi.

OGREVANJE:

- osnovne gimnastične vaje :
 - glava-kimanje naprej, nazaj, levo, desno.
 - kroženje z rameni
 - kroženje s stegnjenimi rokami
 - kroženje s komolci
 - kroženje z zgornjim delom trupa
 - kroženje z boki
 - kroženje s kolki
 - zibi v kolenih
 - kroženje v gležnjih

VADBE:

- <https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6KRk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=iyWyBern6q4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=YWgH4HSNnLY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=5if4cjO5nxo>
- https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI
- <https://www.youtube.com/watch?v=X655B4ISakg>
- https://www.youtube.com/watch?v=6u9dtrZ_cxs

Ostanite aktivni in zdravi!

Lep športni pozdrav dipl. šp. vzg. Rok Lozar.