

ŠPORTNA TOMBOLA

Ko opraviš določeno nalogo, pobarvaj kvadrateg z njo. Ko boš vse pobarval, si zmagal. Vsak dan lahko opraviš eno nalogo ali pa tudi več.

VZDRŽLJIVOST Tek na mestu 3 minute	MOČ Med petjem katerekoli pesmice delaš sklece	VZDRŽLJIVOST Plezalec 30 sek.	MOČ Skoki iz čepa 10 ponovitev	RAZTEZANJE Sedi na tla s stegnjenimi nogami, poskusi se dotakniti prstov na nogi brez pokrčenja nog. Zadrži 30 sek.
MOČ Medvedja hoja po sobi 3 min.	VZDRŽLJIVOST Izmisli si zabavno vajo in jo pokaži članom družine. 3 min.	VZDRŽLJIVOST Vojaški poskoki s skleco 10 ponovitev	RAZTEZANJE Kroženje z rokami naprej, nazaj 30 sek.	MOČ 10 sklec 10 počepov Plenk 15 sek.
MOČ Povabi družinskega člana naj dela sklece s teboj, kdo jih bo naredil več	RAVNOTEŽJE Lastovka (stoja na eni nogi), 30 sek. na vsaki nogi	RAZTEZANJE Naredi svečo in jo drži 30 sek., lahko greš za hrbtom z nogami do tal 2x	VZDRŽLJIVOST Pojdi na sprehod ali hodi po stanovanju, okoli hiše 30 min.	VZDRŽLJIVOST Navidezno preskakovanje kolebnice 1 min.
VZDRŽLJIVOST Jumping jacks ali jogging poskoki 1 min.	RAZTEZANJE Drža v predklonu 5x 10 sek.	MOČ Na you tubu izberi funkcionalno vadbo, ki ti je všeč. 15 min.	VZDRŽLJIVOST Skipping na mestu(nizki, srednji, visoki) Vsak 30 sek.	MOČ Izpadni korak naprej in nazaj 10x na vsako nogo
RAZTEZANJE Zamahi z nogami 30 ponovitev	VZDRŽLJIVOST Jumping jacks 15 ponovitev	VZDRŽLJIVOST Hopsanje na mestu 1 min.	MOČ 10 počepov	RAZTEZANJE Postavi se na vse štiri (na kolena), naredi grbo in poglej dol, nato ulekni hrbet in poglej gor. Vsak položaj zadrži 30 sek., ponovi 2x

