

1. 12. 2021

ŠPO

Za ogrevanje naredi vadbo po postajah.

**VADBA PO POSTAJAH**

- 1. POSKOKI NA "ZVEZDO"**  
10 SEKUND POČITKA 20 SEKUND VAJE
- 2. SKLECI**  
10 SEKUND POČITKA 20 SEKUND VAJE
- 3. TREBUŠNJAKI**  
10 SEKUND POČITKA 20 SEKUND VAJE
- 4. HOJA PO VSEH ŠTIRIH S ČIMBOLJ STEGNJENIMI NOGAMI**  
10 SEKUND POČITKA 20 SEKUND VAJE
- 5. VIŠOKI SKIP NA MESTU**  
10 SEKUND POČITKA 20 SEKUND VAJE
- 6. TEK NA MESTU**  
10 SEKUND POČITKA 20 SEKUND VAJE

Sedaj pa ponovi naloge z žogo, ki si se jih naučil-a v prejšnjih urah.