POZDRAVLJENI ŠPORTNIKI. POČITNICE SO ZA NAMI IN PONOVNO BOMO NAREDILI NEKAJ VAJ ZA ZDRAVO IN KREPKO TELO. POLEG DOBRE VOJE IN ŠPORTNE OPREME ☺ POTREBUJEMO PALICO (ČE TELEVADIMO V GOZDU) ALI DRŽALO OD METLE (ČE TELOVADIMO DOMA). **PROSTOR VADBE: GOZD, a če ni možnosti, seveda DOMA**

1.VAJA- POTISK ROK Z BREMENOM : STOPIŠ RAHLO RAZKORAČNO. PALICO DRŽIŠ V RAHLO POKRČENIH ROKAH - TIK NAD GLAVO. POTISNEŠ ROKE NAD GLAVO IN PALICO VES ČAS DRŽIŠ, NATO ROKE PONOVNO POKRČIŠ. VAJO PONOVIŠ 10 KRAT - NAREDIŠ 10 POTISKOV ROK S PALICO.

ZAČETNI POLOŽAJ

2.VAJA- UPOGIB ROK Z BREMENOM : STOPIŠ RAHLO RAZKORAČNO. PALICO DRŽIŠ V POKRČENIH ROKAH PRED TELESOM. ROKI IZTEGNEŠ NAVZDOL IN SE S PALICO OB TEM POSKUŠAŠ DOTAKNITI SVOJIH NOG. VAJO PONOVIŠ 10 KRAT.

ZAČETNI POLOŽAJ

3.VAJA- ZASUK TRUPA Z BREMENOM : STOPIŠ RAHLO RAZKORAČNO. PALICO DRŽIŠ V POKRČENIH ROKAH, NASLONJENO NA RAMENA ZADAJ. ZASUKAŠ ZGORNJI DEL TRUPA NAJPREJ V LEVO STRAN IN NATO V DESNO STRAN. VAJO PONOVIŠ 10 KRAT V VSAKO STRAN.

ZAČETNI POLOŽAJ

4.VAJA- ODKLONI TRUPA Z BREMENOM : STOPIŠ RAHLO RAZKORAČNO. PALICO DRŽIŠ V POKRČENIH ROKAH, NASLONJENO NA RAMENA ZADAJ. NAGNEŠ (ODKLONIŠ) SE NAJPREJ V LEVO IN NATO ŠE V DESNO STRAN. VAJO PONOVIŠ 10 KRAT V VSAKO STRAN.

ZAČETNI POLOŽAJ

5.VAJA- DVIG IZTEGNJENE NOGE NAPREJ: STOPIŠ RAHLO RAZKORAČNO. PALICO DRŽIŠ V DESNI ROKI TAKO, DA JE DEL PALICE V ZEMLJI. Z LEVO NOGO ZAMAHNEŠ V SMERI NAPREJ, NATO PALICO PRIMEŠ ŠE Z LEVO ROKO IN ZAMAHNEŠ PROTI PALICI Z DESNO NOGO. VAJO PONOVIŠ 10 KRAT Z VSAKO NOGO.

ZAČETNI POLOŽAJ

6.VAJA – POČEPI Z BREMENOM: STOPIŠ RAHLO RAZKORAČNO. PALICO DRŽIŠ V RAHLO POKRČENIH ROKAH - TIK NAD GLAVO. NAREDIŠ POČEP IN PALICO VES ČAS DRŽIŠ Z OBEMA ROKAMA. VAJO PONOVIŠ 20 KRAT.

ZAČETNI POLOŽAJ

PO ŽELJI LAHKO TUDI TOKRAT SVOJE REZULTATE ZAPISUJEŠ IN MI JIH, ČE ŽELIŠ, POŠLJEŠ NA MAIL.

IME IN PRIIMEK:_____

DAN VADBE	1. POTISK ROK	2. UPOGIB ROK	3. ZASUK TRUPA	4. ODKLON TRUPA	5. DVIG NOGE	6. POČEPI
TOREK						
SREDA						
ČETRTEK						
PETEK						
SOBOTA						
NEDELJA						
PONEDELJEK						
TOREK						