




















Pred teboj so različne naloge za razvijanje vzdržljivosti, moči, ravnotežja in raztezanja. Izberi 10 vaj danes in 10 vaj jutri.

<p>VZDRŽLJIVOST Izberi: TEK-HOJA. Lahko tudi na mestu, sam ali z družino 30 minut.</p> 	<p>RAVNOTEŽJE POLOŽAJ DESKE – IZMENIČNI DVIG ROK IN NOG (leva noga-desna roka; desna noga-leva roka) 8 ponovitev vsaka stran</p> 	<p>VZDRŽLJIVOST</p>  <p>PRESKAKOVANJE KOLEBNICE 30 sekund</p>	<p>PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE!</p>  <p>PIJ VODO!</p>	<p>MOČ IZPADNI KORAK 10 x naprej (leva, desna) 10 x nazaj (leva, desna) 10 x vstran (leva, desna)</p> 
<p>PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!</p> 	<p>RAZTEZANJE KROŽENJE Z BOKI V vsako smer naredi 8 krogov.</p> 	<p>PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE!</p>  <p>PIJ VODO!</p>	<p>RAVNOTEŽJE STOJA NA ENI NOGI (težje bo, če poskusiš na postelji) 45 sekund</p>	<p>PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!</p> 
<p>MOČ Povabi družinskega člana, naj dela sklece s teboj. Lahko tekmujeta, kdo jih naredi več.</p> 	<p>MOČ 20 POČEPOV</p> 	<p>MOČ SMUK PREŽA 1 minuta</p> 	<p>MOČ HOJA PO VSEH ŠTIRIH 3 minute</p>	<p>RAVNOTEŽJE STOJA NA PRSTIH ENE NOGE</p> 
<p>RAVNOTEŽJE LASTOVKA-STOJA NA ENI NOGI 30 sekund</p> 	<p>VZDRŽLJIVOST Recitiraj abecedo naprej in nazaj med hopsanjem</p> 	<p>RAZTEZANJE KROŽENJE Z ROKAMI</p>  <p>Naprej, nazaj</p>	<p>RAZTEZANJE POSLUŠAJ SVOJO NAJLJUBŠO PESEM IN »PLEŠI KOT NOR/-A« Sprosti se.</p>	<p>VZDRŽLJIVOST »JUMPING JACKS« ali JOGGING POSKOKI 1 minuto</p> 
<p>RAZTEZANJE ZAMAHI Z NOGO</p>  <p>Vsaka noga 30 ponovitev</p>	<p>PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!</p> 	<p>RAVNOTEŽJE STOJA NA ENI NOGI Z ZAPRTIMI OČIMI Vsaka noga 45 sekund</p>	<p>VZDRŽLJIVOST SKIPING NA MESTU ALI PO SOBI 3 x 1 minuta</p>	<p>RAZTEZANJE DRŽA V PREDKLONU 5 krat po 10 sekund</p> 