

Pozdravljeni na prvi uri v spletni učilnici...pa začnimo!

OGREVANJE- izvajamo na mestu ali v gibanju v zaprtem prostoru ali zunaj (tek, nizki skiping, visoki skiping, striženje, enonožni poskoki po levi nogi, enonožni poskoki po desni nogi, sonožni poskoki levo desno)- **vse 12X**

- izvajamo v zaprtem prostoru ali zunaj (kroženja; z glavo, z rameni, z rokami, v bokih, s koleni, z gležnji in v zapetjih, odkloni telesa, zauski telesa, zamahi nogama naprej)- **vse 12X**

GLAVNI DEL: Igra: **KOCKA** (kocko vrzi 10x, če dvakrat zapored vržeš isto število-met ponoviš)- v priponki

NAJ KOCKA ODLOČI

	POČEPI 10X	
	TREBUŠNJAKI 8X	
	SKLECE 6X	
	IZPADNI KORAK 4X	
	POVALJKE 8X	
	PAJAC 8X	

DODATNO- po želji (100 poskokov s kolebnico, če je nimaš lahko narediš enako gibanje brez kolebnice)
Ko končaš se uležeš na ravno podlago in 3 minute miruješ.

Bravo, uspelo ti je!