

NIP ŠPO1 IN NIP ŠPO2

Tema: Aerobika-Ples

sreda ali petek (1.4., 3.4.2020)

Učitelj: Sašo Fijavž

Pozdravljeni. V okviru neobveznega izbirnega športa imate za nalogo opraviti vadbo aerobike, ki jo najdete na spodnji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=9zGydY6ByYQ>

Seveda se najprej ogrejte in opravite standardne vaje za moč (trebušnjaki, počepi, skleci), kolikor pač zmorete. Nato se raztegnite in opravite zgornjo vajo. Tudi po koncu aerobike opravite vaje za raztezanje.

Ostanite zdravi, pojdite kdaj na kakšen sprehod, naredite kakšno vajo za moč (vse to izven tega kar imate v okviru športa – naredite to za sebe). Ne pozabite, če je možnost, se razgibajte na svežem zraku in ne družite se po skupinah. Vaje izvajajte posamično