NIZ NŠP (ŠPORT) – Florijan Ambrožič, Boštjan Martinčič

Pozdravljeni učenci in učenke,

ker smo doma, priporočam izvedbo ur NIZ NŠP v naravi, v kolikor nam vreme to dopušča. V naravi se moramo gibati skladu s priporočili glede druženja v naravi (sami ali v krogu družine). V primeru slabega vremena vadite doma. Za popestritev sem za vas tokrat izbral NORDIJSKO HOJO. Pojdite malo na daljši sprehod in pri tem uporabljajte palice. Potrebujete malo višje palice (lahko so tudi smučarske palice od staršev) in športno obutev. Da vam bo lažje, imate v priponki povezavo do navodil o osnovnem dvotaktnem koraku, ki ga uporabljamo pri nordijski hoji. Veliko užitkov ob učenju nordijske hoje vam želiva! 😊

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Vaje v naravi (najbolje skupaj z družino) | **Vaje v primeru slabega vremena in jih delaš doma.** |
|  | * 10 min. hitre hoje
* sklop gimnastičnih vaj, ki jih delamo v šoli z upoštevanjem pravila “od vrha navzdol”, za vsak del telesa po 2 vaji,  8 ponovitev
* 30' nordijske hoje

<https://www.youtube.com/watch?v=9nOud-C9Hrs>* na koncu naredimo še raztezne vaje za roke in noge.
 | Na računalniku ali pametnem telefonu odprete naslednji link in opravite vadbo, ki jo vidite:<https://www.youtube.com/watch?v=nTXzrqhXu6I>Opomba:čas obremenitve je 15 sek.,celoten sklop pa ponovite  |