RAP, izzivi za 9. teden, od 11. do 17. 5. 2020

**Naj bo nekaj za vsakogar… izberi po želji, lahko seveda vse!**

**1. športna oprema/varnost,**

**2. ogrevanje na začetku,**

**3. ohlajanje/raztezanje na koncu.**

**IZZIV 1**

Oglej si video o športni abecedi in si izpiši vaje na list papirja.Vaje lahko delaš v stanovanju/hiši ali zunaj nje.

Naredi športno abecedo, kot je prikazano na video posnetku:

Učenje na daljavo - športna abeceda 2. del:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZkwM5quFpuU>

**IZZIV 2**

Zapleši… poglej video in se zavrti… pa veliko zabave!

Hubba Bubba celoten ples

<https://www.youtube.com/watch?v=bHk7T28yqik>

**IZZIV 3**

Zmoreš tole?? Preveri. Ni enostavno!

12 Minute Full Body TABATA Workout // INTENSE No equipment workout

<https://www.youtube.com/watch?v=kTvHJe6_h1c>

**IZZIV 4**

Imaš kakšno žogo doma? Ni nujno, da je za košarko. Poglej in ponovi vse vaje. Če imaš koš, na koncu še malo meči. Lahko si pritrdiš katerikoli obroč nekje doma na približno 3 metre višine.

Vodenje žoge

<https://www.youtube.com/watch?v=y7LbLSDRnD4>

**IZZIV 5**

Tole pa samo, če ste dobro ogreti in imate blazine/preprogo/ležalke za plažo… pa poskusi…

Naravne oblike gibanj

<https://www.youtube.com/watch?v=rEoEb7QjXOI>