**NIP – 4., 5., 6.r**

Pozdravljeni,

smo v tretjem tednu dela na daljavo. Počasi se bo potrebno pripraviti na testiranje za športno - vzgojni karton! Tukaj je kratek test vaših sposobnosti! Zapiši si rezultate. Naslednji teden bomo test ponovili in primerjali rezultate!

Svoj dosežek lahko poslikaš in mi pošlješ na moj naslov fajmut.natasa@os-mezica.si!

|  |  |
| --- | --- |
| **NALOGA - OPIS** | **REZULTAT** |
| 1 minuto izvajaj **trebušnjake** (roki prekrižaj čez prsni koš, nogi zatakni pod trdno oporo ali naj ti jih med izvajanjem vaje drži pri tleh). Vsakič se dvigni tako visoko, da se s komolci dotakneš kolen, roke morajo ostati med izvajanjem naloge neprestano prekrižane na prsnem košu. Kot rezultat napiši število ponovitev. | ***Št. Ponovitev v 1 minuti*:****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Sklece:** ne meri časa, ampak naredi največ pravilnih sklec, kolikor zmoreš zaporedoma, eno za drugo. Kolena ne smejo biti na tleh, pogled je usmerjen naprej. Zapiši realen rezultat – bolje ena, kot nobena 😊  | ***Maksimalno št. ponovitev:*****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Počep ob steni:** Zavzemi položaj smučarskega počepa ob steni (hrbet v stiku s steno, kot 90 stopinj med stegni in meči, obe stopali na tleh). Poskrbi, da ti pri izvajanju vaje ne drsi, najbolje je, če jo izvajaš bos/a ali v supergah. Štopaj, največ koliko časa zdržiš v tem položaju, zapiši rezultat v minutah in sekundah.Rezultat iskanja slik za wall squat | ***Maks. čas:*****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Ravnotežje:** Štopaj, koliko časa zdržiš v stoji na eni in koliko na drugi nogi. | ***Desna (čas):******\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_******Leva (čas):******\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*** |
| **Deska (plank):** Postavi se v pravilen položaj deske na podlahteh (komolci so pod rameni, podlahti sta vzporedni in v širini ramen, nogi sta iztegnjeni, hrbet je raven – gležnji, kolena, medenica in ramena so v isti liniji). Štopaj, koliko časa lahko vztrajaš v tem položaju.Rezultat iskanja slik za plank black and white | ***Maks. čas:*****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Poskočni Janezi (jumping jack):** Štopaj, največ koliko ponovitev lahko narediš v 1 minuti. Roki morata biti iztegnjeni, nad glavo se morata dlani dotakniti ena druge (plosk) – nogi sta takrat v razkoraku, ko skočiš z nogama skupaj, se roki dotakneta stegen.Rezultat iskanja slik za jumping jack black and white | ***Št. Ponovitev v 1 minuti*:****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |