

# ŠPORT



V tem tednu se veliko sprehajajte in tekajte v naravi.  
V pomoč so vam naslednja navodila:

1. naloga: HOJA - posnemaj gibanje različnih živali: hodimo kot lisica, hodimo kot rakovica, hodimo kot mačka ...
2. naloga: HOJA - hodimo po prstih, hodimo po peti, hodimo po zunanem robu stopal
3. naloga: TEK - vzdržljivostni tek: tečemo 1 minut na mestu
4. naloga: HOJA IN TEK (po klančini) - navzgor lahkoten tek; navzdol hoja



**Upoštevaj priporočena navodila v času epidemije.**