

3.4.2020

Pozdravljen/-a,

### V ponedeljek sem ti pripravil test s katerim si izmeril/-a kondicijsko stanje tvojega telesa. Verjamem v to, da je opravljen in zapisan. Verjamem tudi, da redno vadiš in skrbiš za ohranjanje kondicije. Opažam pa, da je trenutni čas možnost za izboljšanje trenutnega telesnega stanja. Stisni zobe, zagrizi v »trening« in naj ti pride v dnevno rutino tako kot umivanje zob. Sam se zbujam že zelo zgodaj, da naredim vaje za prebujanje, vaje za hrbet in nato se odpravim na jutranjo aktivnost (hoja z nordijskimi palicami, tek). Še pred 7.00 končam in se pripravim na delo. Torej se da. Le dovolj zgodaj pojdi spat.

### Danes sem pripravil nekaj posnetkov. Pri prvem imaš delo z vrvico, ki je hudo uporabna stvar. V kolikor te zamika, da bi znal/-a še več ti predlagam, da na spletu poiščeš navodila za izdelavo vozlov. Zelo priročno znanje. Sam večkrat uporabljam vozle, ko vežem npr. stebre na streho avtomobila. Možnosti uporabe je ogromno.

### Drugi posnetek je ritmičen, ko se ga naučiš, ga poizkusi naučiti še druge. Ritem je zelo pomemben del športa, sicer pa ga srečujemo zlasti v glasbi, ritem najdeš v naravi, mi vsi smo prepojeni z ritmom, samo pomisli na dihanje in bitje srca…

### Tretji posnetek je tudi ritmičen in sicer vsebuje kratko angleško besedišče. Poznaš tudi verzijo v paru, štirki ali v večji skupini? Nauči še ostale člane družine.

### Povezave na posnetke

### [Triki z vrvico](https://drive.google.com/open?id=12wgu9v4ZlTc9PdQDjTQJRbfJoNnaSg_v)

### [ritem](https://drive.google.com/open?id=16NZa_1mSzmuDnBeotjvqrZ77av7EPNnZ)

### [double-double](https://drive.google.com/open?id=1Q9uPq5yiIF_FYrfDQKCe3_b1_AIp-ZCR)

### Lep vikend ti želim,

### učitelj Marko Vovk