ŠPORTNA VADBA DOMA – malo drugače ☺

1. TABATA – Kaj je tabata? Tabata je oblika visoko intenzivne vadbe, ki traja 4 minute. Ne sliši se veliko toda takšna vadba ob rednem izvajanju (vsak dan) prinese boljšo zmogljivost telesa. Vadba je naslednja: izvajamo določeno vajo 20 sekund, počivamo 10 sekund in celotno stvar ponovimo 8 krat. Enostavno ali? Spodaj kliknite na primerne tabate in naslednji teden pridno vadite ☺ Namig: za nove tabate vtipkaj TABATA FOR KIDS na youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=TBGOZlZ2-DY>

<https://www.youtube.com/watch?v=jyWyBern6q4>

<https://www.youtube.com/watch?v=YC_V8hnU2PY>

<https://www.youtube.com/watch?v=QL2C0X3Gx1U>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=l9AhFv7UrTY>

<https://www.youtube.com/watch?v=V6IfvF5xe8A>

<https://www.youtube.com/watch?v=8d3hZLk_zKs>

1. JOGA – Kaj je joga? Joga je starodavno duhovno urjenje, sestavljeno in dihalnih vaj in različnih telesnih položajev. Vsakodnevno izvajanje joge vodi telesno in duševno ravnovesje.

Kliknite spodaj na željeno jogo in uživajte ob izvedbi ☺

JOGA za 1. triado (1. do 3. razred)

<https://www.youtube.com/watch?v=5XCQfYsFa3Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=z2UQ5-cVHjs>

<https://www.youtube.com/watch?v=qIGRZS-YMWo>

<https://www.youtube.com/watch?v=cyvuaL_2avY>

<https://www.youtube.com/watch?v=xELgfiXSw-s>

JOGA za ostalo staro in mlado

<https://www.youtube.com/watch?v=7kgZnJqzNaU>

<https://www.youtube.com/watch?v=-6erFaJZqP4>

<https://www.youtube.com/watch?v=aJzj_b7G7i8>

1. VZDRŽLJIVOSTNA VADBA – spodaj kliknite na različne frontalne vadbe in najdite eno po svojem okusu. Dobro vadbo vam želimo ☺

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

<https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk>

<https://www.youtube.com/watch?v=N5gX--B1jIc>

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=WNM0VWlMSYo>

<https://www.youtube.com/watch?v=D3ergeLhR9w>