**Pozdravljen!**

Z današnjim dnem bomo začeli z atletiko. Sicer nekateri že pridno izvajate teke, nekateri boste si zato vzeli čas danes ali jutri, ko bo vreme ugodno. Pri atletiki bomo najprej ponovili atletsko abecedo, ki je »srce« atletike.

V spodnjem linku si boš ogledal posnetek atletske abecede in jo tudi izvedel. Še prej boš opravil gimnastično ogrevanje, ter nekaj vaj za moč, na povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=xu837tvdZi4> (danes izberi druge vaje kot si jih zadnjič).

Predlagam, da vaje izvajaš zunaj glede na vremenske pogoje. Še preden pa boš začel z vajami, si oglej nekaj pravil pri izvajanju atletske abecede. Predvsem poskušaj, čimbolj ponavljati za videoposnetkom, pazi na gibanje rok (naprej nazaj), vzravnano držo s pogledom naprej, amplitudo gibanj, ter obliko gibanj, ter obvezno postavljanje stopal (prsti – peta).

Povezava do atletske abecede: <https://www.youtube.com/watch?v=sW2j_kJgqc0>

DANES IMAŠ TUDI ČAS, DA IZVEDEŠ TEKE, UŽIVAJ.

ZA NALOGO, BOSTE TEKE PREKO APLIKACIJE ZEOPOXA KOT SMO DOGOVORJENI POSLALI NA MAIL [jost.slavic@gmail.com](mailto:jost.slavic@gmail.com) DO NEDELJE ZVEČER. V KOLIKOR BO TUDI ČEZ VIKEND SLABO VREME BOMO NALOGO ZAMAKNILI ZA NEKAJ ČASA. O TEM BOSTE OBVEŠČENI!!