

# GIBOV NOVOLETNI IZZIV

Še točno 21 dni je do novega leta. Ker je letos vse drugače, smo se odločili, da vas izzovemo, da skupaj do novega leta opravimo vsakodnevni izziv. Izziv nam bo vzel največ 10 minut vsak dan in nas pripravil, da v leto 2021 vstopimo v boljše kondiciji kot prejšnja leta. Obrnimo torej naš svet na bolje.

Izziv je sledeč: vsak dan bomo naredili dve vaji in sicer počepe in sklece. Vsak dan bomo dodali nekaj ponovitev in na 31.12. bomo zaključili izziv z največjim številom ponovitev. Prvega januarja si bomo nato privoščili zaslužen počitek. STE ZA? Pravila:

Pravila:

1. Vaje naredim prav na vsak dan, brez izgovorov.
2. Preden naredim vaje se malo ogrejem in razmigam. Dodali smo predlog vaj za ogrevanje, ampak vsak se odloči kako in kaj.
3. K vajah povabim ostale družinske člane – očeta, mamo, brata, sestro, ... Skupaj bo bolj zanimivo.
4. Opravljeno nalogo si zabeležim na moj koledar. Po želji pa lahko pošljem video z opravljeno nalogo ali skupno sliko vseh družinskih članov, ki so nalogo opravili na [info@gib-sport.com](mailto:info@gib-sport.com) ali pa jo delite na FB in v objavi označite Športno društvo GIB
5. 31. decembra, ko opravim vse izzive poslikam moj koledar in ga pošljem na [judo@gib-sport.com](mailto:judo@gib-sport.com). Iz vseh opravljenih koledarjev bomo oblikovali zid: Obrnili smo naš svet na bolje – novoletni judo izziv

## VAJA 1: POČEPI

Kot pri vsaki vaji je pomembno, da nalogo izvedeš pravilno. V pomoč smo priložili slike pravilne in nekaj napačnih izvedb. Na levi sliki je pravilna izvedba in na desni sliki nepravilna.



## VAJA 2: SKLECE

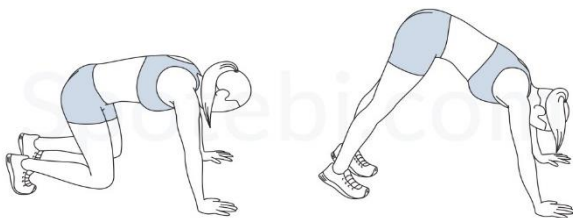
Sklece lahko delaš na stegnjenih nogah ali s kolen. Oboje je pravilno in šteje. Pomembno je samo, da jih narediš pravilno in da narediš pravilno število ponovitev. Pravilna izvedba je na slikicah.



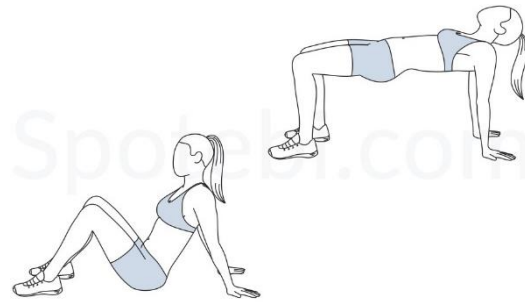
## PREDLOG OGREVANJA:

Vsako vajo ponoviš 8 – 10x.

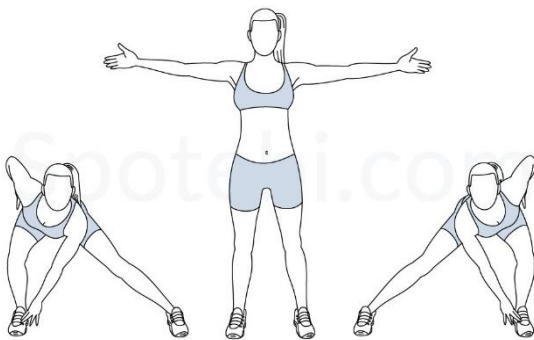
Iz vseh štirih se dvigneš v strehico in spustiš nazaj



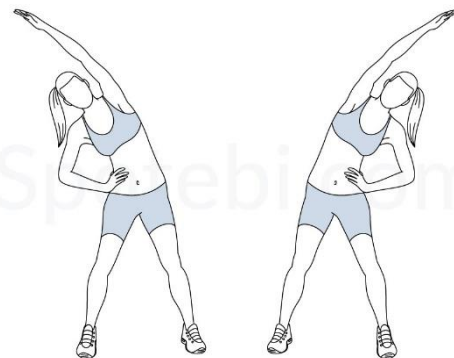
Dvigneš se čimvišje v mizico in se spustiš nazaj



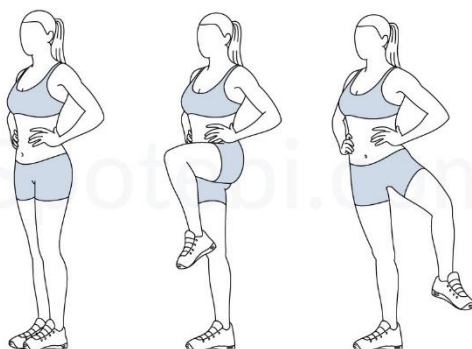
Izpadni korak v stran z dotikom prstov



Odkloni trupa



Kroženje z nogo – 5x naprej in 5x nazaj



Premikanje z rokami čim dlje naprej in zopet nazaj

