**Razširjen program RAP – GIBANJE**

**20. 4. – 24. 4. 2020**

Lepo pozdravljeni!

**Za ogrevanje imamo interaktivno korektivno vadbo:**

Cela vadba je dolga 40 minut – zato jo lahko uporabite kot celoto in izvedete vse vaje ali pa jo razdelite na več delov po 3 x 13min, 2 x 20min ter jo uporabite samo za ogrevanje.

<https://www.youtube.com/watch?v=3pXTIsvEqfs&feature=youtu.be&fbclid=IwAR16Y3emeJ7iv3gpItnuMjMZ5n4sFy6GKFOndUcQOz1fmz3dhSVg8AFmULo>

**Badminton:**

Ideje za zunaj:

<https://www.facebook.com/badmintoneurope/videos/606711119879674/UzpfSTEwMDAwMTA1MDE4ODQ1NTpWSzoyNTUxMjQ0ODc0OTgwMTg3/?multi_permalinks=2615521188552555&notif_id=1587283072950081&notif_t=group_activity>

Pa tudi za notri:

<https://www.facebook.com/FRBadminton/videos/142025707215140/UzpfSTEwMDAwMTA1MDE4ODQ1NTpWSzoyNTYxOTQ5MTAzOTA5NzY0/?multi_permalinks=2615521188552555&notif_id=1587283072950081&notif_t=group_activity>

Še nekaj utrinkov športne borbe, trikov in požrtvovalnosti v badmintonu:

<https://www.youtube.com/watch?v=1qRLetUVq4Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=GBIbO5FwgEM>

Si vedel, da je badminton šport, v katerem športni rekvizit – perjanica (žogica) dosega najvišje hitrosti? Lahko sam izbrskaš podatek na internetu in ugotoviš točno kako hitro leti?

**Kviz:**

<https://interaktivne-vaje.si/sport/sport_gradiva/sport_kviz/sportni_kviz.htm?fbclid=IwAR3YbV5NjWkQ26ODGEw5DPqHo0RvjM4ZuOkZO_KpkqCDO93fZHEw-ElMuu4>

Vse ideje in fotografije so dobrodošle..

Ostanite aktivni in zdravi!

Miloš Bavec, prof. športne vzgoje