



Ne pozabite na priporočena pravila za praktično vadbo:

- **Vadbo izvajajte na prostem, oziroma doma v predhodno prezračenem prostoru.**
- **Vadite sami ali pa v družbi ožjih družinskih članov, nikakor pa ne v skupinah ali s prijatelji.**
- **Traso teka, oziroma pohoda izberite sami. Bodite previdni, da med vadbo ne pride do kakršnekoli poškodbe.**
- **Poskrbite, da ste oblečeni in obuti vremenu primerno.**

✚ Ko smo pripravljeni na vadbo, se bomo na hitro ogreli v stilu alpskih smučarjev.
<https://www.youtube.com/watch?v=UrdLfh0aSI>

✚ Sledi **vadba po postajah** (slika spodaj).



✚ Po koncu vadbe naredite še **raztezne vaje**, ki smo jih delali pri pouku športa.