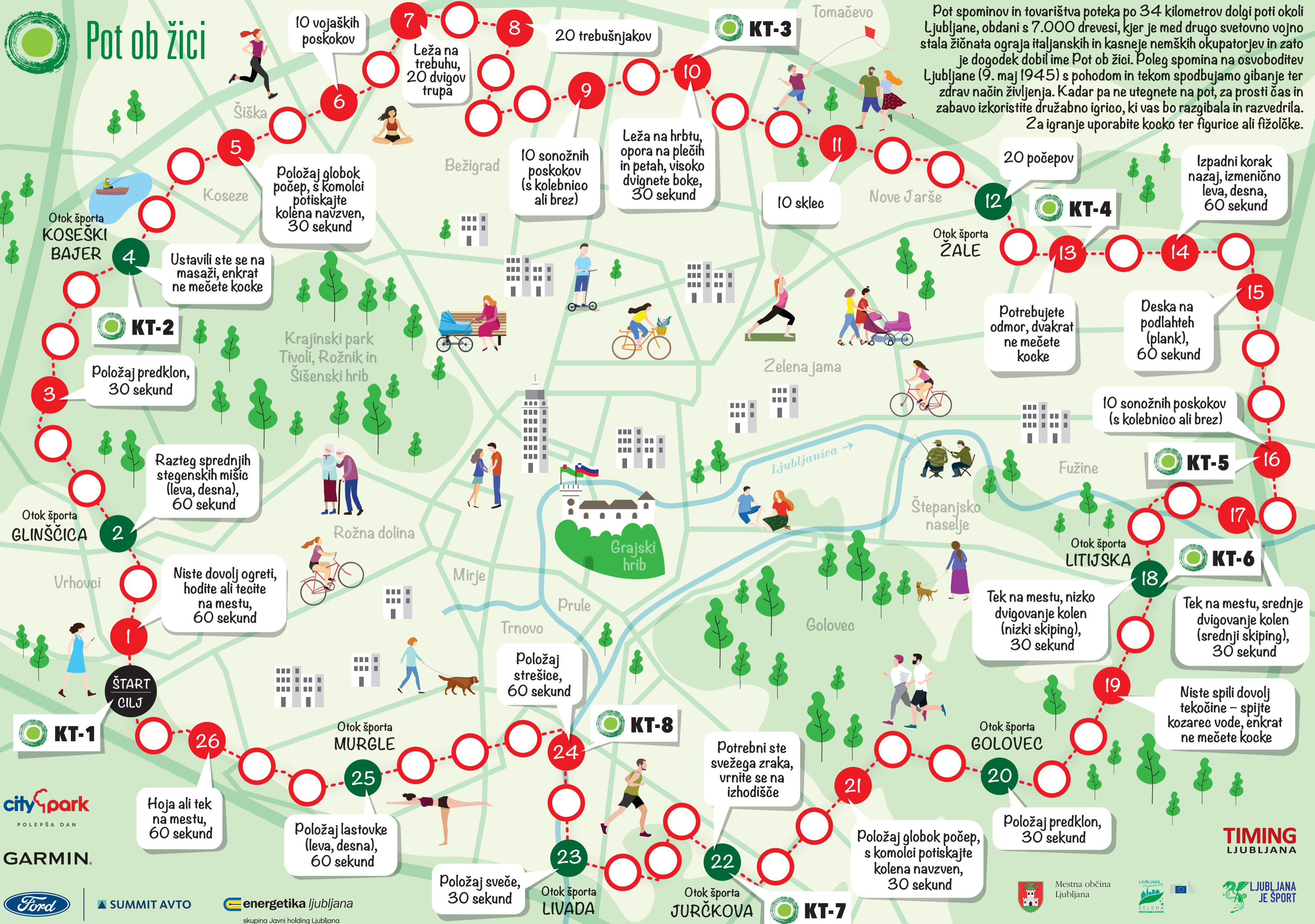


# Pot ob žici

Pot spominov in tovarištva poteka po 34 kilometrov dolgi poti okoli Ljubljane, obdani s 7.000 drevesi, kjer je med drugo svetovno vojno stala žičnata ograja italjanskih in kasneje nemških okupatorjev in zato je dogodek dobil ime Pot ob žici. Poleg spomina na osvoboditev Ljubljane (9. maj 1945) s pohodom in tekom spodbujamo gibanje ter zdrav način življenja. Kadar pa ne utegnate na pot, za prosti čas in zabavo izkoristite družabno igrico, ki vas bo razgibala in razvedrila. Za igranje uporabite kocko ter figurice ali fižolčke.



**KT-2**

Položaj predklon, 30 sekund

Razteg sprednjih stegenskih mišic (leva, desna), 60 sekund

Niste dovolj ogreti, hodite ali tecite na mestu, 60 sekund

**KT-1**

Hoja ali tek na mestu, 60 sekund

Položaj globok počep, s komolci potiskajte kolena navzven, 30 sekund

Ustavili ste se na masaži, enkrat ne mečete kocke

**KT-3**

Položaj lastovke (leva, desna), 60 sekund

10 vojaških poskokov

Leža na trebuhu, 20 dvigov trupa

Položaj strešice, 60 sekund

Položaj sveče, 30 sekund

20 trebušnjakov

10 sonožnih poskokov (s kolebnico ali brez)

**KT-8**

Položaj sveče, 30 sekund

Leža na hrbtu, opora na plečih in petah, visoko dvignete boke, 30 sekund

Potrebni ste svežega zraka, vrnite se na izhodišče

**KT-7**

10 sklec

Tek na mestu, nizko dvigovanje kolen (nizki skiping), 30 sekund

Položaj globok počep, s komolci potiskajte kolena navzven, 30 sekund

20 počepov

Potrebujete odmor, dvakrat ne mečete kocke

**KT-4**

Položaj predklon, 30 sekund

Izpadni korak nazaj, izmenično leva, desna, 60 sekund

Deska na podlahteh (plank), 60 sekund

10 sonožnih poskokov (s kolebnico ali brez)

Tek na mestu, srednje dvigovanje kolen (srednji skiping), 30 sekund

Niste spili dovolj tekočine – spijte kozarec vode, enkrat ne mečete kocke

**KT-5**

**KT-6**



skupina Javni holding Ljubljana

