

Datum: 27. 5. 2020	Teden/zap. št. ure: 10/3
Dan, predmet, razred: četrtek, IŠPn, 8.abc	Učitelj: uros.pogacnik@guest.arnes.si

Pozdravljeni,

Sklopom vaj upravljanja žoge sem odvzel prvega in dodal še sklop vaj z nartom in notranjim delom stopala. Za te vaje boš potreboval steno ali soigralca (v dvoje je bolj zabavno).

Ponovi vaje prejšnjega tedna in se nato loti novega sklopa.

Vso vadbo izvedi zunaj.

1. OGREVANJE

Po 10 minutnem lahkotnem teku, se ogreješ z dinamičnimi gimnastičnimi vajami (tako, kot v šoli).

2. GLAVNI DEL

Na spodnjih povezavah so predstavljene vaje, upravljanja žoge (drugi in tretji sklop že poznaš). Vaje z nartom in notranjim delom stopala pa zahtevajo več prostora in steno oz. soigralca.

[UPRAVLJANJE ŽOGE2](#)

[UPRAVLJANJE ŽOGE3](#)

[VAJE Z NARTOM IN NOTRANJIM DELOM STOPALA](#)

3. ZAKLJUČEK

Naredi nekaj statičnih razteznih vaj (stretching) za mišice nog.

Lep pozdrav,

Uroš Pogačnik