

Datum: 20. 11. 2020	Teden/zap. št. ure: 2/3
Dan, predmet, razred: petek, IŠPn, 8.ab	Učitelj: uros.pogacnik@guest.arnes.si

Pozdravljen,

Sklopoma vaj upravljanja žoge sem dodal še en sklop. 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 (prvi in drugi sklop že poznaš). Izvajaj jih po vrsti. Na začetku bolj počasi, potem pa poizkušaj povečevati hitrost izvajanja.

[UPRAVLJANJE ŽOGE NA MESTU](#)

[UPRAVLJANJE ŽOGE](#)

[UPRAVLJANJE ŽOGE 1](#)

3. ZAKLJUČEK

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

Lep pozdrav,

Uroš Pogačnik