

Datum: 27. 11. 2020	Teden/zap. št. ure: 4/4
Dan, predmet, razred: petek, IŠPn, 8.ab	Učitelj: uros.pogacnik@guest.arnes.si

Pozdravljen,

Ponovi vaje prejšnjega tedna. Poudarek daj 3. sklopu (upravljanje žoge1).

Vso vadbo izvedi zunaj.

1. OGREVANJE

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

2. GLAVNI DEL

Vaje na spodnjih dveh povezavah že poznaš. Poizkušaj jih izvesti v čim višji hitrosti.

[UPRAVLJANJE ŽOGE](#)

[UPRAVLJANJE ŽOGE1](#)

3. ZAKLJUČEK

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

Lep pozdrav,

Uroš Pogačnik