

<b>Datum:</b> 20. 11. 2020	<b>Teden/zap. št. ure:</b> 2/3
<b>Dan, predmet, razred:</b> petek, IŠPn, 9.abc	<b>Učitelj:</b> <a href="mailto:uros.pogacnik@guest.arnes.si">uros.pogacnik@guest.arnes.si</a>

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