

|   |  |
|---|--|
| <b>Datum:</b> 27. 11. 2020                      | <b>Teden/zap. št. ure:</b> 4/4   |
| <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,

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