

<b>Datum:</b> 11. 12. 2020	<b>Teden/zap. št. ure:</b> 6/6
<b>Dan, predmet, razred:</b> petek, IŠPn, 8.ab	<b>Učitelj:</b> <a href="mailto:uros.pogacnik@guest.arnes.si">uros.pogacnik@guest.arnes.si</a>

Zdravo.

Tudi ta teden nam, glede na vremensko napoved sodeč, ne bo prijazen.

Na spodnji povezavi boste našli zanimive vaje, ki jih lahko izvajate na majhnem prostoru (tudi v stanovanju). S pomočjo teh vaj lahko izboljšate občutek za žogo in koordinacijo nog. Hkrati so lahko zelo koristne predvaje za kasnejše učenje nekaterih varanj z žogo.

### 1. OGREVANJE

Po 10 minutnem lahkotnem teku ali skipingu na mestu, se ogreješ z dinamičnimi gimnastičnimi vajami.

### 2. GLAVNI DEL

Vaje izvajaš najprej počasi, da se telo navadi na gibe. Nato jih poizkušaš izvajati vedno hitreje. Če ti na začetku ne bo šlo, ne obupaj!

### [POIGRAVANJE Z ŽOGO SKLOPI](#)

### 3. ZAKLJUČEK

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

Lep pozdrav,

Uroš Pogačnik