

|  |  |
|--|--|
| <b>Datum:</b> 18. 12. 2020                     | <b>Teden/zap. št. ure:</b> 7/7   |
| <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,

Vajam poigravanja z žogo (sklop1) dodajam še en sklop. Izberi enega in vadi. Seveda ti nihče ne brani, da se lotiš kar obeh.

### 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 SKLOP1](#)

[POIGRAVANJE Z ŽOGO SKLOP2](#)

### 3. ZAKLJUČEK

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

Lep pozdrav,

Uroš Pogačnik