

Datum: 8. 1. 2020	Teden/zap. št. ure: 9/8
Dan, predmet, razred: petek, IŠPn, 9.abc	Učitelj: uros.pogacnik@guest.arnes.si

Zdravo,

Še vedno smo »obsojeni« na individualno vadbo. Nič hudega, tudi z njo se učinkovito širi nogometno obzorje.

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