

KOŠARKA

- **Košarkarsko ogrevanje** (vaje lahko izvajaš tudi na mestu):
<https://www.youtube.com/watch?v=6NjsU0w7jG8>
- Košarkarske **vaje za vodenje**, nadgradimo še z dodatno (teniško) žogico:
<https://www.youtube.com/watch?v=LeYg-vfUIPc>
- Košarkarska **tabata za moč**, 8 vaj, 4 min.:
<https://www.youtube.com/watch?v=6AhliZpzRKI>

Pri vadbi pazite na varnost, varen prostor. Vaje prilagajaj svojim sposobnostim, da se izogneš poškodbam. Pri poskokih in vajah z žogo se prilagajajte okoliščinam (sposobnostim, prostoru, domačim, sosedom ...).