

ŠPORTNE IGRE

NOGOMET - DOMA

Priporočila:

- ostani zdrav, upoštevaj zdravstvena navodila,
- če izvajaš v zaprtem prostoru, odmakni vse predmete, ki se lahko razbijejo oz. poškodujejo,
- določene vaje iz videa izpusti oz. jih prilagodi prostoru,
- če imaš možnost poglej video:

nogomet: <https://youtu.be/EjWVfbFjLqU>

GIMNASTIČNE VAJE: vse vaje izvajaš z žogo (ni pomembno katero žogo imaš, vse so super! naredi vsaj 10 ponovitev pri vsaki vaji)

- predkloni,
- odkloni,
- kroženje z zgornjim delom trupa - t.i. sonček (vzročanje),
- izpadni koraki (leva/desna noga),
- sklece - žoga gre iz leve v desno roko in se teko izmenjuje za vsak sklek,
- trebušne,
- hrbtni.

IGRA Z ŽOGO: vse vaje lahko izvajaš sam. Lahko povabiš k vadbi tudi domače!

nogomet:

- 10 minut izvaja vaje, ki so prikazane preko filma
- 5 minut se poizkusi z žongliranjem

IGRA: nogometna odbojka:

v kolikor imaš možnost doma na dvorišču oz. travniku:

- naredi igrišče (ne preveliko, ne premajhno – tako da se da igrati z občutkom),
- na sredini igrišča naredi »mrežo«/oviro (na višino cca. 1 meter napni elastiko ali vrvico ali postavi stole ali mizo ali gajbice ali...),
- nato se dogovori(te) za pravila in igray igro preko »mreže« v obliki tenisa (žoga se lahko 1x dotakne tal),
- uživaj(te).

Lep športni pozdrav

Goran