

INTERESNA DEJAVNOST ŠPORTNE IGRE

NOGOMET

KAKO ŽONGLIRATI Z NOGO

Ogrevanje - 5 do 10 minut: priporočam hišna opravila

ali

- počasnejši tek (naprej, nazaj) okoli hiše/dvorišča/bloka.
- šola teka,
- gimnastične vaje (kroženje z rokami, predkloni, odkloni, izpadni koraki naprej/v stran...),
- vaje za moč (trebušni, hrbtni, počepi – vojaški poskoki, sklece).

Vadba/igra - po želji:

- Oglej si posnetek, kjer lahko utrdiš svoje nogometno znanje žongliranja.

<https://youtu.be/SzZ7Ecql-sg>

- Naredi 6 kratkih šprintov (20metrov). Označi progo (start/cilj). Odmor je počasna hoja proti startu in na startu naredi 3x vdih (zaklon) in 3x dolgi izdih (predklon)

Ohlajanje telesa - 5 do 10 minut: po občutku

- 3 minute počasnega teka,
- gimnastične vaje - poseben poudarek dihanju (globok vdih in počasni izdih): zadrži statični položaj vsaj 30 sekund.

Za vsa vprašanja sem vam na voljo e-mail: goran.brecko@guest.arnes.si

PS: prav tako bom vesel vsake povratne informacije, lahko mi pošljete kakšen vaš kratek posnetek ali fotografijo.

Lep športni pozdrav

Goran