

MALI ROKOMET NA DALJAVO

datum: teden od 30. 11. do 4. 12. 2020

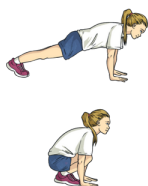
Pozdravljeni!

V tem tednu sem ti pripravil naslednje vsebine.

Najprej se dobro ogrej z gimnastičnimi vajami med poslušanjem najljubše glasbe.

V glavnem delu naredi 2 seriji spodnjih vaj.

POSKOKI NOT - VEN



10 x

MEDVEDEK



30 s

DVIGANJE BOKOV



10 x

STOJA NA ENI NOGI



15 s L/15 s D

PAJEK



30 s

POSKOKI S KOLEBNICO



10 x

V zaključnem delu se poskušaj čim večkrat med odbijanjem žoge vresti na tla in ponovno vstati. Kolikokrat ti uspe?

