

DELO NA DALJAVO

INTERESNA DEJAVNOST MALI ROKOMET

POZDRAVLJENI UČENCI!

Doma naredi naslednje vaje:

- tečeš na mestu z žogo* v rokah in šteješ do 10, takrat narediš počep (ponovi 10 x)
- med tekom na mestu si žogo podajaš okoli pasu 10 x v levo stran in 10 krat v desno
- naredi še 10 poskokov (jumping jacks), tako da si žogo predaš iz ene roke v drugo nad glavo
- v stoji razkoračno vodi žogo med nogama (delaš 8), 5 v levo in 5 v desno stran

TAKO, ZDAJ SI OGRET.

SEDAJ PA ROKOMETNI IZZIV:



Koliko časa si pa ti potreboval?

NE POZABI!!

VAJA DELA MOJSTRA; ČE MOJSTER DELA VAJO

SPOROČI NA : goran.brecko@guest.arnes.si