

DELO NA DALJAVO

INTERESNA DEJAVNOST MALI ROKOMET

POZDRAVLJENI UČENCI!

ZDAJ SE PA ŽE REEESSSS DOOOOOOLGO NISMO VIDELI.

JAZ POGREŠAM TELOVADNICO IN ZVOK ODBOJA ŽOGE, KAJ PA VI?

KLIKNI NA ROKOMETAŠA IN SI OGLEJ KAJ SO O ROKOMETU IZVEDLI FIRBCOLOGI, KO SO BILI NA TRENINGU SLOVENSКИH DRŽAVNIH PRVAKOV RK CELJE PIVOVARNA LAŠKO V CELJU?



SI IZVEDEL KAJ ZANIMIVEGA?

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:

ŽOGO SI MEČEŠ V ZRAK. MEDTEM KO JE ŽOGA V ZRAKU, MORAŠ DVAKRAT ZAPLOSKAT Z ROKAMA., NATO PA UJETI ŽOGO. KOLIKO PONOVIJEV NAREDIŠ, PREDNO TI ŽOGA PADE NA TLA?

NE POZABI!!

VAJA DELA MOJSTRA; ČE MOJSTER DELA VAJO

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