

MALI ROKOMET NA DALJAVO

teden: 7.12. - 11.12.

Pozdravljeni!

Kako smo? A vas je obiskal dobri mož Miklavž?

Za ta teden sem vam pripravil naslednjo vadbo.

Ogrevanje

Kolebnico oziroma vrv raztegnite in jo položite na tla. Vsako vajo izvajate 15-20 sekund, po potrebi si vzemite tudi kratek odmor.

- A) tek okoli kolebnice (naprej/vzratno/bočno)
- B) šola teka ob kolebnici (nizek skiping/visoki skiping/z dviganjem pet nazaj/striženje)
- C) hoja po vseh štirih v opori spredaj (naprej, nazaj, bočno)
- D) hoja po vseh štirih v opori zadaj (naprej/nazaj/bočno)
- E) plazenje na trebuhu (s pomočjo rok in nog/samo z rokama - žoga je med nogama naprej/vzratno)
- F) poskoki vzolž kolebnice/vrvi (sonožni naprej/nazaj/bočno, enonožno L/D noga)
- G) poskoki preko kolebnice (sonožni cik-cak naprej/vzratno, po eni nogi cik-cak naprej/vzratno)
- H) skoki s kolebnico (osnovni)
- I) podajanje žoge med nogama



Poskusi še naslednji gibalni izziv.

GIBALNI IZZIV

Kako vam gredo izzivi, mi lahko s kakšno besedo ali fotografijo pišete na elektronski naslov:

goran.brecko@guest.arnes.si

Vesel bom vašega odziva.

Lepo pozdravljeni,

učitelj Goran.