

# ŠPORTNE IGRE NA DALJAVO

---

TEDEN: 7. - 11. 12.

Pozdravljeni!

Kako ste kaj? Ali vas je obiskal dobri mož Miklavž?

Za danes sem vai pripravil naslednje vaje za izboljšanje nogometne tehnike.

Pred začetkom si uredi prostor in naredi naslednje ogrevanje:

## **naredi 3 kroge naslednjih vaj**

Tek na mestu	30 s
Tek z visokim dviganjem kolen	30 s
Dotikanje notranjega dela stopal z rokami	30 s
Dotikanje pet z rokami	30 s
Jumping jacks	30 s

Vaje za moč: 2 seriji

POČEPI	12 x
DOTIKANJE PET	12 x
IZPADNI KORAKI NAPREJ	12 x
SKLECE	12 x
DVIG BOKOV	12 x

## VAJE Z ŽOGO

Na povezavi si poglej današnje vaje: [NOGOMET DOMA](#)

Na elektronski naslov [goran.brecko@guest.arnes.si](mailto:goran.brecko@guest.arnes.si) mi lahko pošlješ kakšno fotografijo.

Lep pozdrav,

Učitelj Goran