# DELO NA DALJAVO

### **INTERESNA DEJAVNOST MALI ROKOMET**

# teden: 18.1. - 22.1. 2021

Pozdravljeni!

Slovenija je odlično odigrala uvodno tekmo na svetovnem prvenstvu, ko je Južni koreji nasula kar 51 zadetkov. V soboto pa so morali Rusom priznati premoč. V ponedeljek naša reprezentanca potrebuje zmago proti ekipi Belorusije, da si zagotovi dobro izhodišče za nadaljevanje prvenstva. Bodi glasen.

Pred tem pa naredi naslednje

**Za ogrevanje:** vsako vajo izvajaj 20 sekund

tek na mestu - jumping jacks - dviganje pet (brcanje v zadnjico) - tek z visokim dviganjem kolen

Naredi naslednje gimnastične vaje:

kroženje z rokami naprej 12x

kroženje z rokami nazaj 12x

Zamahi z rokami v stran izmenično leva in desna roka 12x

odkloni izmenično leva in desna stran 12x

zamahi z nogami naprej 6x leva noga, 6x desna noga

Naredi še naslednje vaje za moč (2 seriji): 10 počepov - 10 poskokov - 10 sklec -

10 zapiranj knjig - 10 iztegov trupa

Izvedi še naslednji vaji, ki jih je demonstriral Domen Makuc.

[Vaje DOMNA MAKUCA](https://youtu.be/1sTjCvMvjrI)

Oglej si tekmo slovenske rokometne reprezentance na svetovnem prvenstvu v Egiptu.

**ponedeljek 18.1. ob 18.00** SLOVENIJA : BELORUSIJA