# DELO NA DALJAVO

### **INTERESNA DEJAVNOST MALI ROKOMET**

# teden: 25. 1. - 29. 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 izziv, ki ga je demonstriral Domen Makuc.

[Vaje DOMNA MAKUCA](https://youtu.be/590q03AtoUs?list=TLGGpEQC4GOmqWsyNDAxMjAyMQ" \o "IZZIV Domna Makuca)