# DELO NA DALJAVO

### **INTERESNA DEJAVNOST MALI ROKOMET**

# teden: 11.1. - 17.1. 2021

Pozdravljeni!

Ta teden se v EGIPTU pričenja 27. svetovno prvenstvo v rokometu za moške. Naša moška rokometna reprezentanca je največji uspeh doživela leta 2017 v Franciji, ko je po zaostanku za 7 zadetkov, v razburljivi končnici premagala Hrvaško za en gol in s tem osvojila 3. mesto.

Oglej si posnetek, te tekme: [TEKMA ZA 3. mesto zadnje minute](https://youtu.be/YCvnoaey_FQ)

Ko si si ogledal posnetek, pa naredi naslednjo vadbo:

**Za ogrevanje:** vsako vajo izvedi 20 sekund, naredi 3 serije

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

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

Slovenija bo tekme igrala po naslednjem razporedu:

**četrtek 14. 1. ob 18:00** SLOVENIJA : JUŽNA KOREJA

**sobota 16. 1. ob 18:00** SLOVENIJA : RUSIJA

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