# DELO NA DALJAVO

### INTERESNA DEJAVNOST ŠPORTNE IGRE

TEDEN: 18. - 22.1.2021

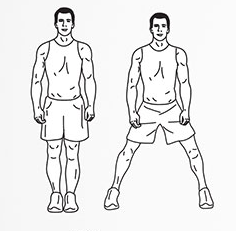
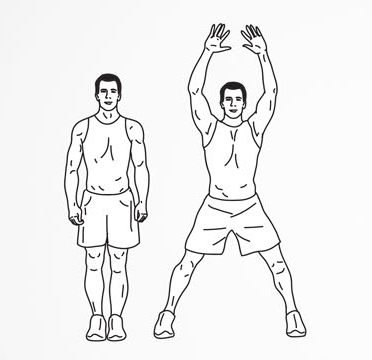
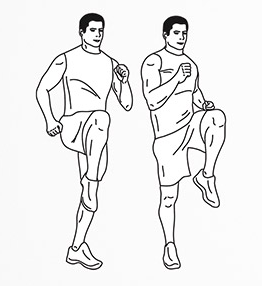
Pozdarvljeni!

Za ogrevanje sem ti pripravil naslednje vaje:

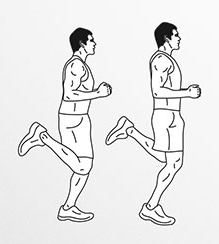
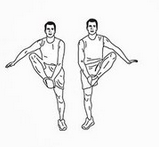
Vsako vajo izvajaš 20 sekund, sledi 10 sekund odmora, ter nato narediš naslednjo vajo.

Vse to ponoviš 2 x.

POSKOKI NARAZEN - SKUPAJ JUMPING JACKS VISOKI SKIPING



KOMOLEC-KOLENO DVIGANJE PET DOTIK STOPAL SEAL JACKS



V glavnem delu izvedi vaje za agilnost nog, ki je pri košarki zelo pomemnba. Oglej si vaje na spodnji povezavi.

[VAJE ZA AGILNOST NOG](https://youtu.be/o7SUtgpPoYw)

Lep pozdrav,

učitelj Goran