DELO NA DALJAVO

### INTERESNA DEJAVNOST ŠPORTNE IGRE

TEDEN: 18. - 22.1.2021

Pozdravljeni!

Za ogrevanje naredi:

1 minuta tek na mestu,

1 minuta juming jack,

1 minuta poskoki čez navidezno kolebnico

10 x kroženje z rokama naprej/nazaj

10 zasukov trupa v levo/desno

10 odklonov levo/desno

10 zamahov z nogo naprej leva/desna noga

V glavnem delu izvedi vaje vodenja žoge, ki je pri košarki zelo pomembna. Oglej si vaje na spodnji povezavi.

[vaje za vodenje žoge](https://youtu.be/fJdArZkDS0E)

Za zaključek naredi sprostilne gimnastične vaje.

Lep pozdrav,

učitelj Goran