DELO NA DALJAVO

### INTERESNA DEJAVNOST ŠPORTNE IGRE

TEDEN: 11. - 15.1.2021

Pozdarvljeni!

Za ogrevanje sem ti pripravil naslednje vaje:

Vsako vajo izvajaš 60 sekund

POSKOKI NARAZEN - SKUPAJ JUMPING JACKS VISOKI SKIPPING SKIPING

VISOKI SKIPPING

KOMOLEC - KOLENO DVIGANJE PET DOTIK STOPAL SEAL JACKS

DVIGANJE PET

SEAL JACKS

DOTIK STOPAL

KOMOLEC - KOLENO

V glavnem delu izvedi vaje z žogo na spodnji povezavi.

[VAJE Z ŽOGO](https://youtu.be/Xg6oXTo08PY)

Lep pozdrav,

učitelj Goran