## MALI ROKOMET NA DALJAVO

### **datum: teden od 4. 1. do 8. 1. 2021**

Pozdravljeni!

Leto 2020 je za nami, pred nami pa je že leto 2021. Srčno upam, da bo čisto nasprotje od preteklega.

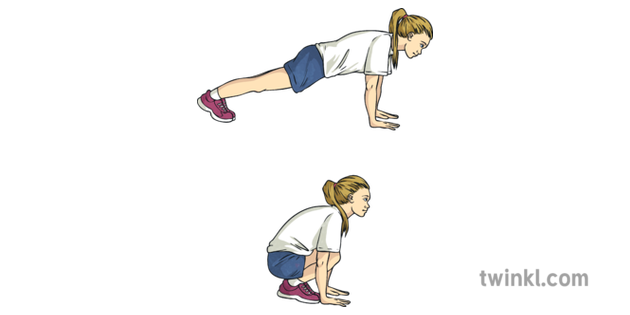
Slovensko moško rokometno reprezentanco v mesecu januarju čakajo kvalifikacijski tekmi za uvrstitev na evropsko prvenstvo z Nizozemci in svetovno prvenstvo v Egiptu.

Za uspešno nastopanje morajo biti zelo dobro telesno pripravljeni.

Tako bomo tudi mi začeli to leto 2021.

Najprej se dobro ogrej z gimnastičnimi vajami med poslušanjem najljubše glasbe.

V glavnem delu naredi 2 seriji spodnjih vaj.



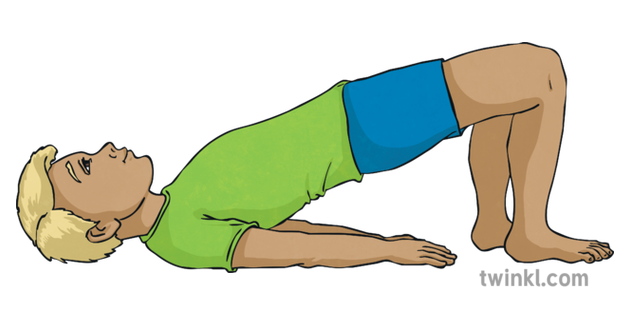
POSKOKI NOT - VEN

10 x



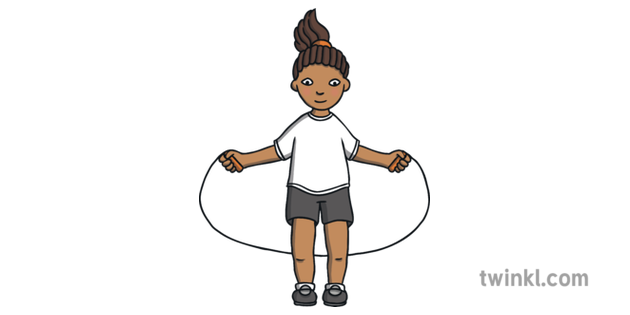
MEDVEDEK

30 s



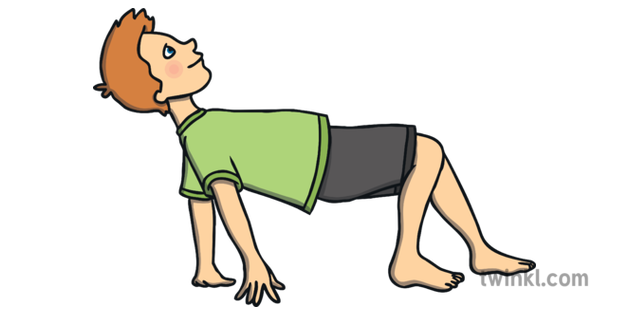
DVIGANJE BOKOV

10 x



POSKOKI S KOLEBNICO

10 x



PAJEK

30 s



STOJA NA ENI NOGI

15 s L/15 s D

V zaključnem delu bomo naredili spretnostno vajo: naredi si papirnato žogico velikosti tvoje dlani. Roko v kateri držiš papirnato žogico imaš pred seboj, drugo roko pa položiš za hrbet. Sedaj si žogico mečeš v zrak in jo ujameš, tako da ti ne pade na tla. Koliko metov ti je uspelo? Poskusi še z drugo roko. Sporoči mi na [goran.brecko@guest.arnes.si](mailto:goran.brecko@guest.arnes.si)

Učitelj Goran