# DELO NA DALJAVO

### **INTERESNA DEJAVNOST MALI ROKOMET**

# teden: 9. 2. - 12. 2. 2021

Pozdravljen.

Pripravi si dva stola, ki jih postaviš tako, da sta drug od drugega oddaljena 6 korakov.

Ogrevanje:

* Tek okoli stolov 10 krogov v smeri urinega kazalca in 10 krogov v obratni smeri urinega kazalca
* Tek okoli stolov v osmici (8 krogov v obe smeri)
* Tek bočno okoli stolov ( 6 krogov v obe smeri)
* Tek bočno v osmicah okoli stolov (4 krogi v obe smeri)
* Hoja po sveh štirih okoli stolov ( 2 kroga naprej, 2 kroga vzratno)

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

NATANČNOST je gibalna sposobnost, ki je pri rokometu zelo pomembna. S klikom na povezavo, boš prišel do vaje, s katero lahko izboljšaš svojo natančnost.

[NATANČNOST - vaja](https://youtu.be/61jupVQjNsM?list=TLGGyE_CkFYApE4xMDAyMjAyMQ)

[NATANČNOST - izziv](https://youtu.be/n6prayo9oUE?list=TLGG-BSJn3pEGP4xMDAyMjAyMQ)

Ti je uspelo? Kako ti je šlo, mi lahko napišeš na mail: [goran.brecko@guest.arnes.si](mailto:goran.brecko@guest.arnes.si)