# DELO NA DALJAVO

### **INTERESNA DEJAVNOST MALI ROKOMET**

# teden: 1. 2. - 5. 2. 2021

Pozdravljeni!

V nedeljo se je končalo svetovno prvenstvo v Egiptu. Naslov svetovnega prvaka je osvojila reprezentanca Danske.

Spodaj na povezavah si lahko ogledaš vrhunce:

[POLFINALE ŠPANIJA : DANSKA](https://www.youtube.com/watch?v=uYzzR-VlqQ0)

[POLFINALE FRANCIJA : ŠVEDSKA](https://www.youtube.com/watch?v=G5_x6ka585k)

[TEKMA ZA 3. mesto](https://www.youtube.com/watch?v=JT72bcOL8bA)

[FINALE](https://youtu.be/ngmItHy3ZrM)

**Za ogrevanje:** vsako vajo izvajaj 20 sekund

tek na mestu - jumping jacks - dviganje pet (brcanje v zadnjico) - tek z visokim dviganjem kolen

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

KOORDINACIJA je gibalna sposobnost, ki je pri rokometu zelo pomembna. S klikom na povezavo, boš prišel do vaj, s katerimi lahko izboljšaš svojo koordinacijo.

[KOORDINACIJA NOG](https://drive.google.com/file/d/1CW56be5JBAjxGiRzq0m0kPzdTo3Douez/view?fbclid=IwAR2M6d6-eOduL9sVppKhIWt07Aez2ffqU181zi9wEFO0s2Pk8Z-szemfosI)

[KOORDINACIJA Z ŽOGO](https://youtu.be/1dOjuP8VtgI)