

Lepo pozdravljeni,

Za nami so prvomajske počitnice, upamo, da ste jih preživeli lepo in ste si nabrali novih moči za še nekaj malega šolskega dela. Danes se s teorijo ne bomo ubadali, ponovno bomo izvajali vaje z žogo.

PRAKTIČNI DEL

UVODNI DEL

1. Počasen tek po prostoru 3 minute.
2. Vaje namenjene delu nog ki jih dobite na povezavi že poznate (ponovno izberite 10 vaj po želji, vsako izvaja 1 minuto) https://youtu.be/qDazloD4w_0
3. Gimnastične vaje (vsaj 5 minut) s poudarkom na spodnjem delu telesa

GLAVNI DEL ure ponovno nameni vajam za kontrolo žoge, ki jih dobiš na spodnji priponki

Vsako vajo vadi nekaj minut, da vajo dobro osvojiš, seveda ne pozabi na slabšo nogo. Vaje je tokrat pripravil nogometni strokovnjak Branko Zupan.

<https://www.youtube.com/watch?v=fQcLZONReC8>

ZAKLJUČEK ure: raztezanje.

Lep pozdrav, učitelj Leon Pisk.

