Pozdravljeni!

Verjetno se spomnite zakaj se pred vadbo ogrejemo. Koristno je predvsem zato, ker z ogrevanjem povečamo telesno temperaturo in gibljivost in s tem zmanjšamo možnost poškodb.

Na povezavi <https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw> imate prikazanih 20 dinamičnih vaj za ogrevanje z razlago. Poskusite slediti videu.

V času »testiranja za Športno vzgojni karton« bomo opravili nekaj nalog za vadbo Skoka v daljino z mesta.

Na travniku pred hišo naredimo 3 krat po 2 seriji poskokov(žabji, zajčji…),

nato pa vadimo skok v daljino z mesta .Paziti moramo na sonožni odriv.  
V zaključku naredite raztezne vaje-streetching

