Pozdravljeni! Danes bomo posvetili nekaj več časa ogrevanju Pomembno je, da z ogrevanjem povečamo telesno temperaturo in gibljivost ter tako zmanjšamo možnost poškodb.

Na spodnji povezavi <https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw> imate 20 dinamičnih vaj za ogrevanje z razlago .Sledite navodilom in izvajajte vadbo.

Glede na čas «Športno-vzgojnega kartona«

vadimo **skok v daljino z mesta**.

Na mehki površini naredimo 3 serije po 10 poskokov.(žabji ,zajčji….)in nato 10 krat skok v daljino z mesta. Pazimo na sonožen odriv z obema nogama hkrati. Pred odrivom se lahko vzpnemo na prste, ne smemo pa izvesti odriva s poprejšnjim poskokom.

Najboljši rezultat izmerimo s šivilskim metrom in ga zabeležimo!

Zaključek: raztezne vaje- streeching

