V testih ŠV kartona je tudi test **gibljivosti nog - PREDKLON**.

Za začetek se dobro ogrejemo. Za ogrevanje danes uporabi žogo, ki jo imaš doma na voljo. 15 minut odbijal, žongliraj ali vadi varanja z žogo v igri 1:0.

Nato si poišči prostor na svežem zraku. Za vadbo raztezanja si vzemi blazino.

Na kratkem posnetku si poglej primer vaj za izboljšanje razteznosti nog.

<http://ftp-center.si/2019/10/09/raztezne-vaje-misic-nog/>

Prikazanim vajam sam dodaj še 5 razteznih vaj, ki so ti najbolj všeč. Vsako vajo izvedeš 2 x po 12 sekund. Med vadbo bodite pozorni tudi na enakomerno sproščeno dihanje.

Uživaj.

**ČE ŠE NISI OPRAVIL DOMAČE NALOGE - ŠE VEDNO LAHKO GLASUJEŠ:**

**Odbojkarska zveza Slovenije je prejela 36 pesmi za odbojkarsko- pesniški izziv. Pod številko 23 imamo tudi pesem učenke naše šole. Podprimo jo z našim glasom!**

KAKO GLASOVATI:

Na gmail pod naslov press@odbojka.si napiši, da glasuješ za številko 23. Več informacij lahko dobiš na <http://www.odbojka.si/index.php?st=stran_novice&id_novice=21941>