V testih ŠV kartona je tudi priljubljena - **Vesa v zgibi**.

Če ste morda že pozabili: <https://www.youtube.com/watch?v=brbVwgosdos>

Za izboljšanje rezultata tega testa je potrebno okrepiti mišice trupa in rok. Zato bomo danes opravili po poljubnem ogrevanju (žongliranje, hitra hoja, vaje s kolebnico,...) še vaje za moč trupa in rok. Predlog vaj:

* OZKI SKLECI
* VOJAŠKI POSKOKI
* ŠIROKI SKLECI
* ZAPIRANJE KNJIGE
* SKLECI Z DVIGOM IN ZASUKOM NA ENI ROKI
* HRBTNJAKI (AVIONČKI)
* ZAJČJI POSKOKI (NOGE-ROKE)
* ZAPIRANJE KNJIGE Z ZASUKOM V STRAN

Opravi do 15 ponovitev vsake vaje v dveh ali treh serijah. Ne pozabi na raztezne vaje ob zaključku vadbe.

**ŠE DOMAČA NALOGA:**

**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](mailto: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>