

Pozdravljeni.

Za današnjo uro bomo naredili vaje skokov za izboljšanje odzivne moči.

POTEK DELA:

- Za ogrevanje 10 minut teka, lahko v kombinaciji s hojo.
- Kompleks gimnastičnih vaj za razgibavanje (10 vaj po 10 ponovitev).

- Nato začneš s skoki :
 - iz čepa (visoki) 2 x 10
 - po levi nogi daleč naprej 2 x 6
 - po desni nogi daleč naprej 2 x 6
 - iz čepa (visoki) hrbtno nazaj 2 x 10
 - vojaški poskoki 2 x 10



SLIKA - Primer skoka iz čepa.

Za zaključek narediš raztezne vaje za ramenski obroč in noge.

NE POZABI NA DNEVNIK DELA.

DNEVNIKE SE LAHKO TA TEDEN ŽE ODDAJA.

Športni pozdrav

učitelja športa