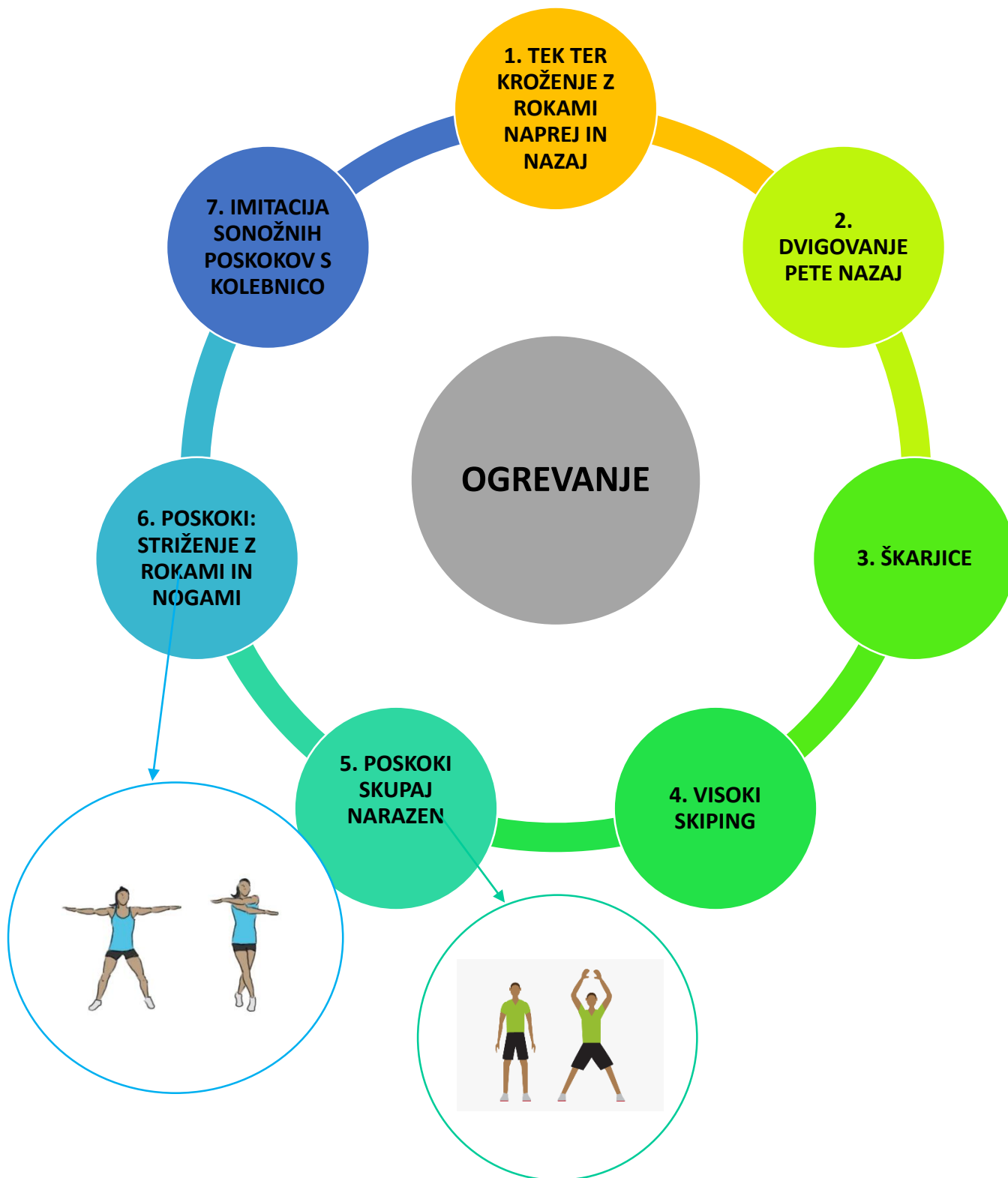


IZZIV Z ŽOGO

Za **ogrevanje** naredimo obhodno vadbo. Vsako vajo delaš 60 sekund, potem 15 sekund počivaš. Vaje lahko delaš tudi na mestu.



2. NAREDI POLJUBNIH 10 GIMNASTIČNIH VAJ ZA CELO TELO

**3. V GLAVNEM DELU URE POTREBUJEŠ ŽOGO IN SI IZBEREŠ
VSAJ ENO VSEBINO****KREPILNE VAJE Z ŽOGO:**

<https://www.youtube.com/watch?v=o8BBZZUHsWI>

IZZIV Z ŽOGO

**POGLEJ SI POSNETEK IN POSKUŠAJ
TUDI SAM NAREDTI KAK TRIK.**

TRENIRAJ VSAJ 20 min

POSNETEK:

<https://www.youtube.com/watch?v=D1d24NASQ6U>

Kako si zavrtiš žogo čez hrbet in roke:

<https://www.youtube.com/watch?v=adGNljSRqfI>

Naučimo se nekaj spretnostnih trikov
z nogometno žogo (poglej posnetek)

<https://www.youtube.com/watch?v=>

UPORABI DOMIŠLIJO IN NAM
PRIPRAVI CIRKUŠKI IZZIV
(uporabi kakršenkoli rekvizit).
NALOGA BO TUDI OCENJENA,
NAVODILA VAM POŠLJEM NA
ELEKTRONSKO POŠTO.

