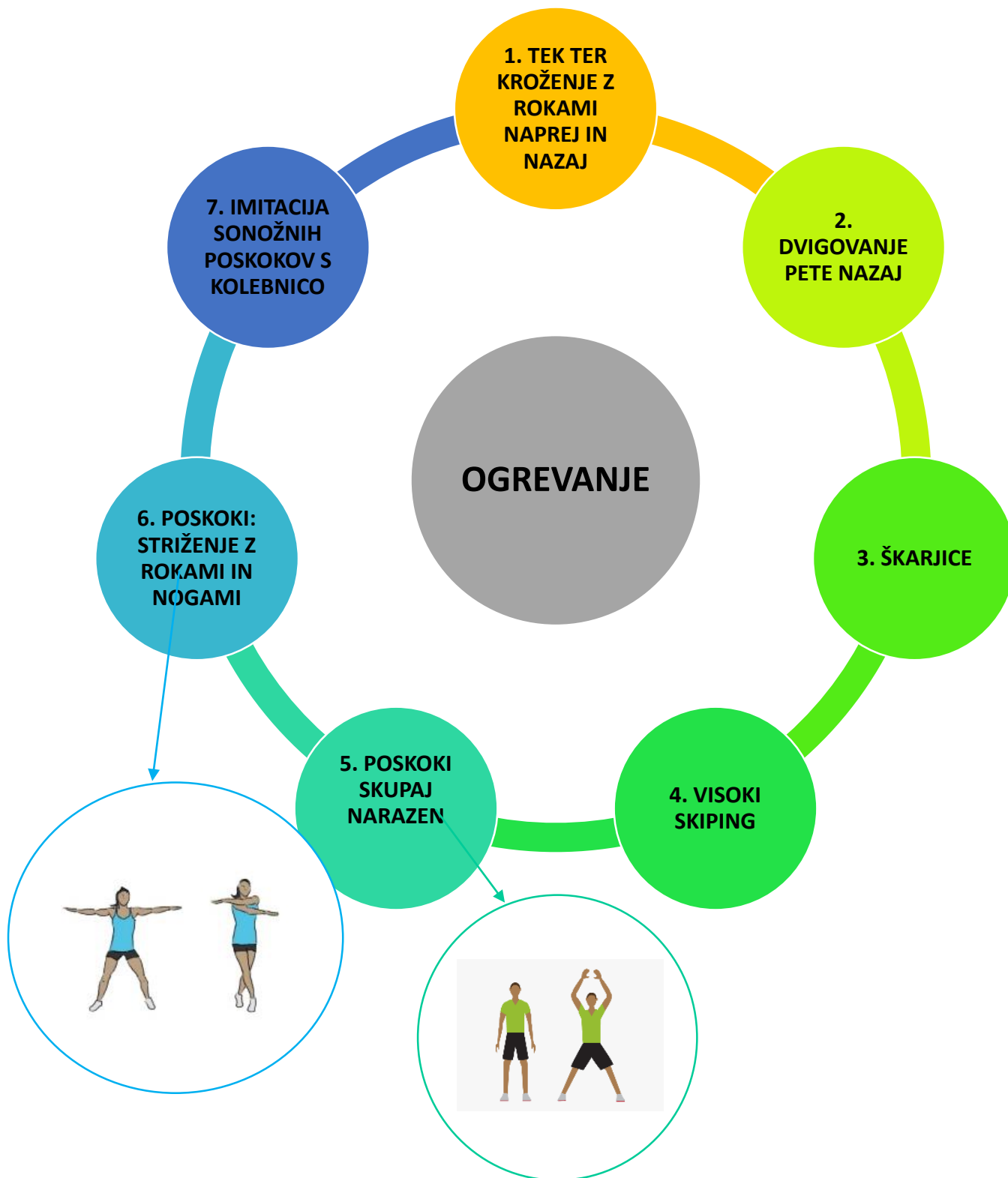


IZBRANI ŠPORT ODBOJKA

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=o8BBZUHsWI>

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=>

LAHKO SE POSNAMEŠ IN
NAM PRIPRAVIŠ SVOJ
IZZIV Z ŽOGO.
POSNETEK POŠLJI NA
MOJ ELEKTRONSKI
NASLOV©

