

VAJE Z ŽOGO, KOMOLČNA IN DOLGA PODOJA**PRAKTIČEN DEL:**

Danes bomo za vajo zopet potrebovali žogo. Vaje prilagodite svojim sposobnostim. Če žoge nimate, naredite vaje brez žoge.

- OGREVANJE:
<https://www.youtube.com/watch?v=UrdtLfhoaSI>
- Krepilne vaje z žogo. Gospa na posnetku izvaja vaje z medicinko. Vi pa naredite vaje z žogo, ki jo imate doma. Pazi na pravilno izvedbo: <https://www.youtube.com/watch?v=WJi07qZB05w>
- Če imate možnost ponovite: komolčno podajo ter dolgo podajo (30x)
- Zaključek: raztezne gimnastične vaje: <https://www.youtube.com/watch?v=9KankbMhajE>