Pozdravljene učenke,

danes, petek, 17. 4., pri IŠP – nogomet, tiste, ki imate doma nogometno žogo naredite nekaj vaj. Pojdite na dvorišče ali bližnji travnik, ogrejte se z razteznimi vajami približno 10 minut. Nato vodite žogo z različnimi deli stopala (nart, zunanji del stopala, notranji del stopala) v krogu ali pa si postavite razne ovire (stolica, manjši kamni…) in vodite žogo med ovirami. To delajte 10 minut. Nato udarjajte žogo v zid (pazite da ne poškodujete fasade pri hiši) ali kakšno leseno desko in obito žogo sprejemaj prav tako z različnimi deli stopala. Po desetih minutah še žonglirajte z žogo čimbolj na mestu. Kako vadiš žongliranje lahko vidiš na posnetkih na povezavah spodaj. Skopiraj si jih in prenesi v iskalnik.

Tiste, ki nimate doma žoge pa pojdite vsaj pol ure ven, na svež zrak, v naravo, na sprehod in lahkotnejši tek. Najprej naredite raztezne vaje nato pa kombinirajte 5 minut lahkotnega teka in 5 minut malo hitrejše hoje. To ponovite 3x, skupaj 30 minut. Upoštevajte navodila ki veljajo v času epidemije.

Lp

Stojan Koren

<https://www.youtube.com/watch?v=Nxr9Pev3e_0>

<https://www.youtube.com/watch?v=rc2R4X1427s>

<https://www.youtube.com/watch?v=9mynon2vXEo>