

GIBALKO

Pozdravljeni učenci!

Z vami nazaj v teh nevsakdanjih časih zopet tudi »GIBALKO«. Upam, da ste dosledni glede upoštevanja smernic in priporočil za pouk športa.

Za vas pa sem pripravil še nekaj vaj, s katerimi si lahko v tem tednu še dodatno popestrite vadbo.

1. TRIADA

Vaje z žogami (izvajamo doma ali zunaj oziroma v naravi)



- vodenje z desno roko,
- vodenje z levo roko,
- vodenje z levo in desno (izmenično),
- kotaljenje žoge na mestu med nogami (osmica),
- kotaljenje žoge v gibanju,
- met žoge v zrak in lovljenje,
- met žoge v steno in lovljenje,
- podaje v parih, trojках in četvorkah (družinski člani)



2. TRIADA

Stabilizacijske vaje

<https://www.youtube.com/watch?v=oXH2aDh8F3s>

Vadba z lastno telesno težo

<https://www.youtube.com/watch?v=5xu228yrTVo>



3. TRIADA

Tabata

<https://www.youtube.com/watch?v=0DSrudz6IVY>

Pridno vadite in ostanite zdravi! 😊

Peter Toporišič