



POZDRAVLJENI!

Tudi naslednja dva tedna sem za vas pripravil **nov primer vaj za izboljšanje hitrosti in kontrole** žoge pri preigravanju. V povezavi si oglejte primer teh vaj. Pred izvedbo se je potrebno dobro ogreti, kot se ogrejemo pred vsako uro športa!

<https://www.youtube.com/watch?v=nHxC1hfQjIM>

Čas izvajanja vaj prilagodite svojim sposobnostim in želji po boljšem obvladanju žoge. Po končani vadbi obvezno opravite sklop razteznih vaj po lastni izbiri. Še naprej vadite tudi poigravanje z žogo. Seveda lahko ponovite tudi kakšno vajo iz prejšnjih tednov.

Kot izziv mi pošljite posnetek dveh ali treh vaj, ki jih boste opravili iz tega sklopa vaj! Vaš odziv bomo upoštevali pri zaključevanju ocen predvsem za tiste, ki ste med oceno!

Ostanite zdravi in v dobri formi!