

OBVEZNI IZBIRNI PREDMET- NOGOMET

NAVODILA UČITELJA:

Razgibaj celo telo :

- kroženje z glavo v eno smer, nato v drugo in ponovi (vaja se izvaja počasi)
- kroženje z rameni, naprej ,nazaj, ponovi večkrat
- zasuki trupa - levo , desno, pogled za roko
- kroženje z boki (levo, desno, ponovi, sprememba strani)
- kroženje s koleni (- " - " - " - "..)
- opora z rokami na zidu - zamahi z nogo nazaj (leva, desna)
- brez opore - zamahi, nihanja z eno nogo, stojiš na drugi (ravnotežje), nato zamenjaš nogi.

**NE POZABI NA ŠPORTNI IZZIV IN POSKUSI IZBOLJŠATI
SVOJ NAJBOLJŠI REZULTAT!**



ŠPORTNI POZDRAV IN OSTANI ZDRAV!