

Pozdrav.

Na spodnji povezavi boste našli zanimive vaje, ki jih lahko izvajate na majhnem prostoru (tudi v stanovanju). S pomočjo teh vaj lahko izboljšate občutek za žogo in koordinacijo nog. Hkrati so lahko zelo koristne predvaje za kasnejše učenje nekaterih varanj z žogo.

1. OGREVANJE

Po 10 minutnem lahkotnem teku ali skipingu na mestu, se ogreješ z dinamičnimi gimnastičnimi vajami.

2. GLAVNI DEL

Vaje izvajaš najprej počasi, da se telo navadi na gibe. Nato jih poizkušaš izvajati vedno hitreje. Če ti na začetku ne bo šlo, ne obupaj!

[POIGRAVANJE Z ŽOGO SKLOPI](#)

3. ZAKLJUČEK

Naredi nekaj statičnih razteznih vaj (stretching) za mišice nog.

Lep pozdrav,

Uroš Pogačnik