

Nogomet 7. teden

Pozdravljeni nogometaši.

Upam, da vaša žoga ne stoji nekje v zaprašenem kotu. Verjamem, da jo kljub karanteni večkrat vzamete v roke in noge.

Za ta teden sem vam pripravila nekaj izzivov žongliranja. Če žongliranja še niste vešči, poskusite narediti čim več odbojev ali pa naloge opravite z odbojem od tal. Ostali pa poskusite ŽONGLIRATI V DOLOČENEM RITMU:

* Izmenično leva in desna noga (1-1),
* 2 krat ena, 1 krat druga noga (2-1),
* 3 krat ena noga, 1 krat stegno,
* 3 krat ena noga, 1 krat glava
* 2 krat noga, 2 krat stegno, 2 krat glava…,
* izmenično v hoji in teku.

Zaporedje žongliranja poskusite ponoviti 3 ali več krat.

Učiteljica Tina