NOGOMET

Vaje so iz nogometa. Najprej se ogrej. Pomagaj si z posnetkom aerobike. Klikni na spodnjo povezavo.

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

Ko si se ogrel lahko začneš z nogometnimi spretnostmi. V pomoč ti bo spodnji posnetek. Izvedi vse vaje.

<https://www.youtube.com/watch?v=g4KCpzTkHto&fbclid=IwAR32Y1Wynsnw9izWjl0KmJ6sGWWJcU1cQfpH9n1DI6vdQHYK8LjBmatsroY>

IZZIVIZBERI SI ENO OD 15 VAJ IN JO POISKUŠAJ DELATI ČIM DLJE (VSAJ 2min)

ZAKLJUČNI DEL:Naredimo še raztezanje za sprostitev mišič po vadbi. Umivanje ali tuširanje. LAHKO PONOVIŠ