



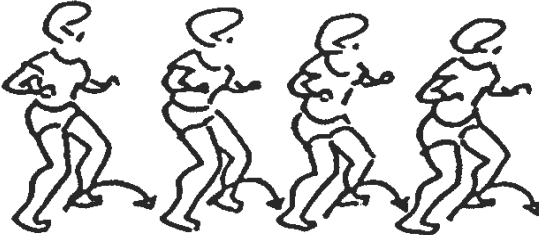
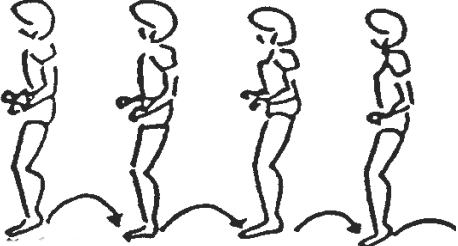

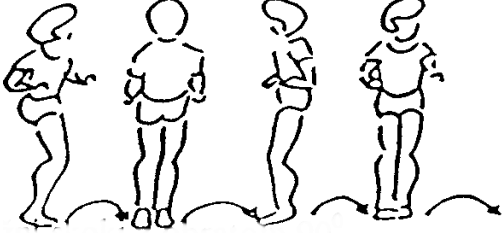


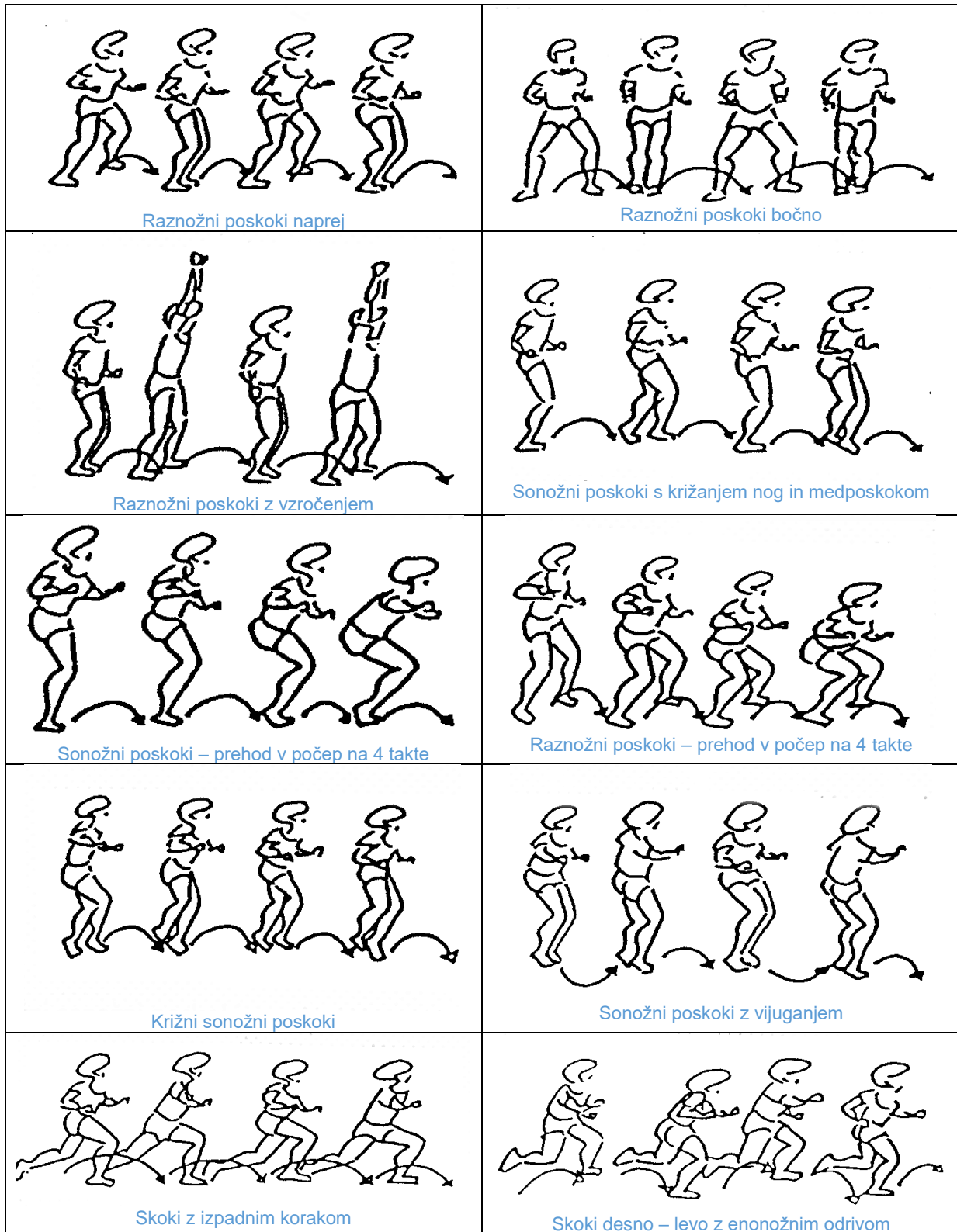


ABC ODRIVNE MOČI OD 4.5. DO 8.5.2020

	
<p>Sonožni skoki naprej – samo stopala</p>	<p>Skoki v raznoženju z obratom 90°</p>
	
<p>Sonožno bočno hopsanje z dviganjem kolena</p>	<p>Sonožno hopsanje naprej z dvigom kolena ven</p>
	
<p>Raznožno – sonožni skoki naprej z obratom 90°</p>	<p>Bočni poskoki s križanjem nog</p>
	
<p>Tek po eni nogi</p>	<p>LL DD LL DD LL DD</p>
	
<p>Nizko hopsanje</p>	<p>Nizko hopsanje z iztegnjeno nogo</p>

	
<p>Hopsanje z visokimi koleni</p>	<p>Sonožno hopsanje z iztegnjeno nogo</p>
	
<p>Tek s poudarjenim odzivom (skočni tek)</p>	<p>Hopsanje z odzivom naprej</p>
	
<p>Skoki v raznoženju naprej</p>	<p>Sonožni skoki nazaj</p>
	
<p>Skoki v raznoženju nazaj</p>	<p>Sonožni skoki z obratom 90°</p>
	
<p>Sonožni skoki naprej iz visokega polčepa</p>	<p>Sonožni poskoki z pritegnitvijo kolen</p>



VADI, KO IMAŠ NA URNIKU ŠPORT. NA TEDEN IMAŠ PO URNIKU 3 URE ŠPORTA IN ZA VSAKO URO ŠPORTA IMAŠ TU EN LIST. KAR SI POČEL/A, MI LAHKO POŠLJEŠ NA E NASLOV ALI VIBER SKUPINO.

UČITELJ GREGOR.