



Tokrat smo vam pripravili vaje spretnosti z loparjem in žogico. Skoraj zagotovo ima vsak izmed vas doma kakršenkoli lopar (tenis, badminton, namizni tenis, otroški loparji,...). Na posnetku smo vam prikazali različne vaje, s katerimi spopolnujemo osnovno motoriko in tehniko iger z loparji.

Povezava do posnetka: <https://www.youtube.com/watch?v=wonRVb5oPfy>

Najprej si poglejte posnetek vaj, potem pa se primerno športno oblecite ter opravite 15 minut ogrevanja:

- 6 minut teka,
- gimnastične vaje (statične in dinamične),
- 5 krepilnih vaj.

Nadaljujete z vajami, ki so prikazane v posnetku. Bodite pozorni na pravilne prijeme loparja. Bodite kreativni ter si popestrite vadbo z vajami, ki se jih spomnite sami.