**IŠ – nogomet**

Pozdravljeni,

na daljavo se družimo **peti teden**. V tem tednu boste delali vaje za stabilizacijo trupa.

**2. SKLOP - VAJE ZA STABILIZACIJO TRUPA -**[**VIDEO**](https://youtu.be/KkJN85ArI5o)  
1. Izmenični odmiki in upogibi noge v stranski opori na komolcu, 10 ponovitev z vsako nogo - 3 serije  
2. Iztegnjeno kotaljenje iz leže na hrbtu na levi in desni bok, 10 kotaljenj izmenično L in D - 3 serije  
3. "Copenhagen plank", 10 primikov z vsako nogo - 3 serije  
4. Upogib kolka z mini elastiko v opori na dlaneh, 10 upogibov vsake noge - 3 serije  
5. Razteg elastike v poziciji "medvedje stoje", 10 raztegov elastike z vsako roko - 3 serije  
6. Odmik kolka v poziciji "medvedje stoje", 10 odmikov vsake noge - 3 serije  
7. Izmenični dvigi nasprotne roke in noge v opori na dlaneh, 12 ponovitev - 3 serije

Klikni na tipko CTRL in VIDEO – tako boš lahko spremljal posnetek vaj. Vaje lahko izvajaš tudi brez elastičnega traku!

Lep teden vam želim,

učitelj Bojan