**Izzivi za izbirne skupine iz športa, ŠZZ, 7.r, IŠPO, 8.r, in ŠSP, 9.r**

(3. teden, 30. 3. - 5. 4. 2020):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ŠZZ, 7RF**  2. 4. 2020 | Nogomet v stanovanju | Nič naj vas ne ustavi. Tudi doma lahko trenirate nogomet. Samo vaze dajte na varno… ☺  10 Minute Home Workout For Footballers | Full Inside Small Space Training Session  <https://www.youtube.com/watch?v=fXvTV6DnpaE>  Agility Training At Home ► Agility Exercises ► Progressive Soccer Training  <https://www.youtube.com/watch?v=VchxPuX24HY>  Soccer Drills You Can Do Inside | Soccer Indoor Training Drills - Quick feet Drills 1  <https://www.youtube.com/watch?v=bATaDzDD_mI> |
| **ŠZZ,7RD**  2. 4. 2020 | Zumba | Glasba in športna oprema, steklenica vode in dobra volja… recept za uspeh… Veliko zabave vsem!  Ogrevanje in vaje za moč  <https://www.youtube.com/watch?v=3JS_kcX-rt8>  Aula de zumba completa - 30 minutos!  <https://www.youtube.com/watch?v=Ohr8lxFx6I4> |
| **IŠPO, 8R**  30. 3. 2020 | Odbojka doma | Zaprti v stanovanju? Nič hudega. Prilagam rešitev… Prijetno vadbo!  OMS Volleyball @ Home Practice Drills  <https://www.youtube.com/watch?v=UODbjqvdZ7E>  6 WAYS TO PRACTICE VOLLEYBALL AT HOME  <https://www.youtube.com/watch?v=m-wtwOERx_Q> |
| **ŠSP, 9R**  3. 4. 2020 | Športna vadba za celo telo | Malo teorije\* o različnih načinih vadbe… preberite. Poglejte si video povezave spodaj. Potem pa na delo.  Lotite se najprej izometričnih vaj ali po domače »vztrajanje v položaju«.  23 Isometric Core Exercises  <https://www.youtube.com/watch?v=R6n7tHiSlzY>  Nato se pozabavajte z različnimi vrstami živalske hoje. Sploh ni tako enostavno…  10 Different Animal Walk Exercises  <https://www.youtube.com/watch?v=14BjRxE7f1o>  Na koncu pa še postopno do odličnih sklec, da jih boste z lahkoto naredili 50, ko se spet vidimo…  Can't Do Push Ups? Just Do THIS!  <https://www.youtube.com/watch?v=EWGLTOcnsK0> |