6. c razred dekleta teden od 30. 3. - 3. 4.

ATLETIKA: - vadba vzdržljivostnega teka - 2, 3 minute (lahko tečeš tudi na mestu)

- met vortexa - nekaj korakov zaleta, križni korak spredaj, izmet z roko;

(lahko vadiš s teniško žogico ali samo korake in nakažeš izmet z roko)

ŠVK: - vadba tappinga (levo roko držiš na mizi, z desno se dotikaš mize čez levo roko,

ali obratno, če si levičar; naredi 30, 40, 50 ponovitev

- vaja vese v vzgibi (z rokami se dvigneš na drog ali vejo in se držiš največ

2 minuti)

ROKOMET: - strel na gol iz skoka - trije koraki zaleta(leva, desna, leva ali obratno),

odriv na levi nogi in z nasprotno roko strel na gol; lahko vadiš s teniško

žogico, ali samo korake in nakazan met