9. a,b,c razred dekleta teden od 30. 3. - 3. 4.

ATLETIKA: - vadba vzdržljivostnega teka - 2, 3, 4, 5 minut (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 (lahko vadiš na drogu ali veji)

ROKOMET: - strel na gol s krila (vadiš lahko tudi s kakšno drugo žogo ali žogico, lahko

tudi samo korake in nakazan met z roko)