Pozdravljeni !

Danes imate uro badmintona.

Pripravite si loparje in žogico. Će tega nimate, vzemite kuhinjski pripomoček – desko ali ponev.

Za žogico lahko uporabite žogico za tenis ali kakśno drugo žogico ali pa si jo sami izdelate iz papirja in selotejpa.

Odpravite se ven.

Sledijo vaje : - podaja pred seboj 50 x ( zapestje imate obrnjeno kot da gledate na uro)

* Podaja pred seboj 50 x ( zapestje obrnete)
* Podaja 50x – z menjavo zgornjih dveh podaj
* Izmenjave v paru ; prosite družinskega člana
* V paru naredita čimveč izmenjav
* Če imate možnost, si označite polje in igrajte izmenjave s štetjem ( do 21 ); vsaka napaka je točka za nasprotnika



Veliko zabave do prihodnjič.

Erika Trnovec