

ŽOGARIJA

Za začetek 5 minut lahko teči okoli hiše ali na mestu. Nato opravi gimnastične vaje, s katerimi razgibaš vse dele telesa (začneš pri vratu, končaš pri prstih na nogah).

Poišči dobro napihnjeno žogo in izvedi naslednje vaje (vaje izvedi v stanovanju ali pred njim):

- vodenje žoge – žogo čim dlje vodi najprej z desno roko, nato z levo roko in nato izmenično enkrat z levo drugič z desno roko;
- met žoge ob steno – žogo vrzi ob steno in poskusi ujeti odbito žogo. Najprej izvajaj mete z obema rokama, nato z desno roko, za konec pa poskusi še z levico;
- ciljanje v tarčo – na tla postavi vedro. Nato poskušaj iz različnih razdalj tarčo zadeti. Imaš 10 poskusov. Kolikokrat ti je uspelo?

