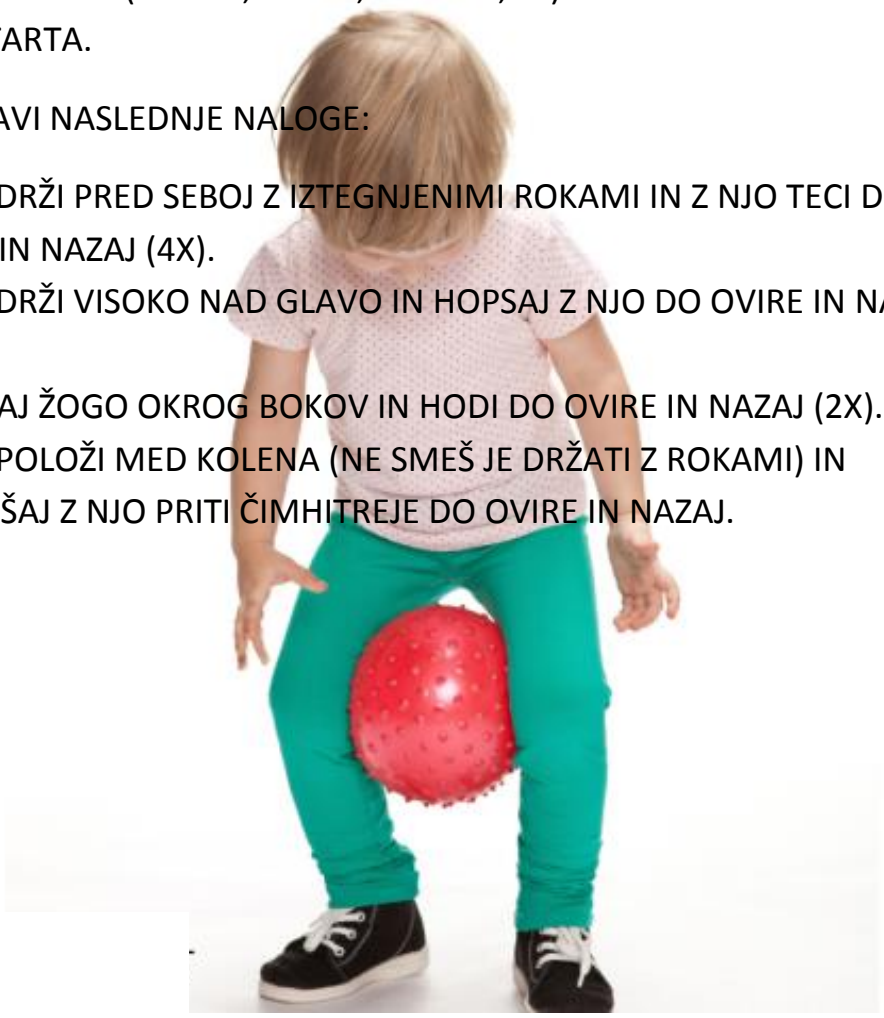
NOŠENJE ŽOGE

ZA OGREVANJE NAJPREJ NAREDI:

- **10 POČEPOV**
  (PAZI, KAKO SMO SE UČILI: STOPALA NA TLEH, NE KOT RAČKA, RITKA JE NAZAJ),
- **10 POSKOKOV** (IZ ŽABJEGA POČEPA V VISOK POSKOK),
- **HOJA PO VSEH ŠTIRIH NAPREJ IN NAZAJ** (VSAKOKRAT ŠTEJ POČASI DO 10).
- **OGREJ VSE DELE TELESA** (VRAT, ROKE, RAMENA, ZAPESTJA, BOKE, KOLENA, GLEŽNJE).

POSTAVI ENO OVIRO (VEDRO, ZABOJ, STOŽEC, …) PRIBLIŽNO 20 KORAKOV STRAN OD STARTA.

Z ŽOGO OPRAVI NASLEDNJE NALOGE:

1. ŽOGO DRŽI PRED SEBOJ Z IZTEGNJENIMI ROKAMI IN Z NJO TECI DO OVIRE IN NAZAJ (4X).
2. ŽOGO DRŽI VISOKO NAD GLAVO IN HOPSAJ Z NJO DO OVIRE IN NAZAJ (4X).
3. PODAJAJ ŽOGO OKROG BOKOV IN HODI DO OVIRE IN NAZAJ (2X).
4. ŽOGO POLOŽI MED KOLENA (NE SMEŠ JE DRŽATI Z ROKAMI) IN POSKUŠAJ Z NJO PRITI ČIMHITREJE DO OVIRE IN NAZAJ.