



## IGRE Z ŽOGO

ZA OGREVANJE NAJPREJ TECI OKROG HIŠE ALI NA MESTU 5min.

OPRAVI VAJE, KJER DOBRO OGREJEŠ VSE DELE TELESA (VRAT, ROKE, RAMENA, ZAPESTJA, BOKE, KOLENA, GLEŽNJE).

SE SPOMNIŠ, KJE IMAŠ ŽOGO? POIŠČI JO IN OPRAVI NASLEDNJE NALOGE:

1. ŽOGO DRŽI VISOKO NAD GLAVO IN NAREDI 7 POČEPOV (PRAVILNIH!)
2. PODOJAJ ŽOGO OKROG BOKOV IN HODI 10 KORAKOV.
3. ŽOGO POLOŽI MED KOLENA (NE SMEŠ JE DRŽATI Z ROKAMI) IN TAKO POSKUŠAJ NAREDIRI ČIMVEČ POSKOKOV NAPREJ. TI JE ŽOGO USPELO OBDRŽATI MED KOLENI?
4. VODENJE ŽOGE – ŽOGO VODI ČIMDLJE Z ENO, NATO ŠE Z DRUGO ROKO.
5. MET ŽOGE OB STENO – ŽOGO VRZI OB STENO IN JO POSKUŠAJ UJETI. NATO VRZI ŽOGO Z LEVO ROKO IN JO UJEMI TER Z DESNO ROKO IN JO UJEMI. ŽOGO LOVIŠ Z OBEMA ROKAMA.
6. CILJANJE V KOŠ – NA TLA POSTAVI ZABOJ, VEDRO... POSKUŠAJ ZADETI KOŠ. IMAŠ 10 POSKUSOV. KOLIKOKRAT TI JE USPELO ZADETI?

**OPRAVI VSAJ 4 NAVEDENE NALOGE. ČE IMAŠ ŠE MIŠIC, LAHKO TUDI VSE 😊.**