

Pozdravljeni.

V današnji uri se bomo posvetili VAJAM SPRETNOSTI Z ŽOGO. Izberete lahko katerokoli žogo. V kolikor se vreme izboljša izkoristite razmere in vadbo opravite zunaj na svežem zraku. Če boste telovadili v zaptem prostoru prilagodite vaje in poskrbite, da bo izvedba vaj varna.

Predlagan izbor vaj z žogo:

1. KROŽENJE ŽOGE – VSE PO 8 PONOVIŠEV V ENO NATO ŠE V DRUGO STRAN:

- a.) okoli pasu
- b.) okoli kolen (noge skupaj)
- c.) okoli desnega kolena
- d.) okoli levega kolena
- e.) okoli gležnjev tik nad tlemi
- f.) osmica med koleni
- g.) okoli glave tik nad rameni

2. METANJE ŽOGE (8x)

- a.) Stoja v razkoraku, roke v odročanju, prsti na rokah so čim bolj narazen – žogo mečem preko glave iz ene roke v drugo.
- b.) Žogo vržem nad glavo in jo ujamem s stegnjenimi rokami, nato jo čvrsto držim z obema rokama, pritisnem ob desni bok in z desno nogo pivotiram (se zavrtimo 6x)

3. VODENJE ŽOGE – STOJA V RAZKORAKU S POKRČENIMI KOLENI (8x)

- a.) spredaj menjam roko na vsak odboj
- b.) vodenje z desno roko okoli stijne leve noge (se vrtim), ponovim z levo roko
- c.) vodenje v obliki osmice med nogami

4. VAJE ZA MOČ Z ŽOGO (12x)

- a) počepi – žogo držiš z iztegnjenimi rokami nad glavo
- b) zapiranje knjige – žoga med koleni
- c) skleci – noge so iztegnjene na žogi
- d) hrbtnjaki – žogo držiš z iztegnjenimi rokami
- e) skleci – ena roka je na žogi, druga na tleh
- f) sonočni poskoki čez žogo v stran oz. levo – desno

Bodite zdravi in športno aktivni

učitelja športa