



IGRE Z ŽOGO



ŽOGA JE TUDI NAŠA PRIJATELJICA. IZVEDI RAZLIČNE VAJE IN PRI TEM NE POZABI NA DOBRO VOLJO.

RAZLIČNE NALOGE:

PRVA VAJA: POKLEKNI, VRZI ŽOGO V ZRAK, HITRO VSTANI IN UJEMI ŽOGO.

DRUGA VAJA: ŽOGO KOTALIŠ OKOLI OVIR (OKROG MIZE, STOLOV).

TRETJA VAJA: VRZI ŽOGO, NAREDI POL OBRATA, UJEMI ŽOGO.

ČETRТА VAJA: VRZI ŽOGO, PLOSKNI, UJEMI ŽOGO; POSKUSI PLOSKNITI VEČKRAT – DVAKRAT, TRIKRAT.

PETA VAJA: VODI ŽOGO Z ROKO - V DESNO IN V LEVO, TER NAPREJ IN NAZAJ.

ŠESTA VAJA: POSKUSI VODIT ŽOGO Z NOGO - V DESNO IN V LEVO, TER NAPREJ IN NAZAJ.

SEDMA VAJA: POSTAVI SE NA VSE ŠTIRI (MIZICA), NA TREBUH POSTAVI ŽOGO IN HODI NAPREJ IN NAZAJ.

ŠPORTNI POZDRAV!

