

TELOVADIMO Z MURIJEM



POTREBOVAL/A BOŠ ŽOGO.

MIJAV, MIJAV...

PRVA VAJA: ŽOGO MEČI V ZRAK IN JO POSKUŠAJ ULOVITI.

DRUGA VAJA: ŽOGO KOTALIŠ OKROG OVIR. LAHKO TUDI OKROG STOLOV, POD MIZO IN NAZAJ.

TRETJA VAJA: VODI ŽOGO NAJPREJ Z LEVO, NATO ŠE Z DESNO ROKO.

ČETRТА VAJA: ŽOGO POSKUSI VODITI Z NOGO, MALO Z LEVO, MALO Z DESNO.

PETA VAJA: ŽOGO SKRIJ POD MAJICO IN SE PO VSEH ŠTIRIH PLAZI NAPREJ, NATO PA ŠE NAZAJ.

ŠPORTNI POZDRAV.