

**ZLATI SONČEK: ŽOGA VODENJE, MET**

ZA DANES IN JUTRI IMAŠ PRIPRAVLJENE NALOGE ZA ZLATI SONČEK. KOLESARJENJE IN ROLANJE SI ŽE OPRAVIL/A, SEDAJ PA JE NA VRSTI **ŽOGA**. NA VOLJO IMAŠ DVA DNI, DA IMAŠ DOVOLJ ČASA ZA VAJO.

NAJPREJ **TECI 3 MINUTE**, POTEM NAREDI **GIMNASTIČNE VAJE**. BODI POZOREN/A, DA DOBRO RAZGIBAŠ ROKE IN RAMENA

POTREBOVAL/A BOŠ **ŽOGO, KOŠ ZA SMETI ALI VEDRO, STOL**.

1. VAJA:

NAJPREJ VODI ŽOGO NARAVNOST IN NAREDI VSAJ 5 KORAKOV.

SEDAJ VODI ŽOGO IN POJDI OKOLI OVIRE (STOL, KOŠ ZA SMETI, VEDRO ALI KAJ DRUGEGA).

STOPI NEKAJ KORAKOV STRAN OD VEDRA/KOŠA ZA SMETI IN GA POSKUSI ZADETI. NAJLAŽJI JE MET Z OBEMA ROKAMA OD SPODAJ.

2. VAJA:

Z ENO ROKO NAD RAMO VRZI ŽOGO V STENO (ZID) IN JO POSKUSI UJETI Z OBEMA ROKAMA.

KOLIKOKRAT TI JE TAKO USPELO UJETI ŽOGO?

POSNETEK VAJ MI POŠLJI NA ELEKTRONSKI NASLOV [vilma.fabjan@ostpavcka.si](mailto:vilma.fabjan@ostpavcka.si) .

SEDAJ SE LAHKO ŠE IGRAŠ Z ŽOGO PO SVOJE. MOGOČE SE GRESTE LAHKO KAKŠNO IGRO Z NJO.

IMEJ LEP DAN!

