

VODENJE ŽOGE Z OBEMA ROKAMA

IMAŠ RAD/A ŽOGE? NO DANES BOMO DELALI NEKAJ ZANIMIVEGA Z NJO.

LAHKO SLEDIŠ NAVODILOM NA SPODNJI POVEZAVI ALI PROSIŠ NEKOGA, DA TI BERE NAVODILA.

<https://drive.google.com/file/d/19611fkH4sNgowy7tri9wjDylHkY709md/view?usp=sharing>

LOVLJENJE

PROSI NEKOGA, DA SE LOVI S TEBOJ. TO DELAJTA 5 MINUT. LAHKO VAS JE TUDI VEČ. DA BO TEŽJE POBEGNITI, OMEJITE PROSTOR LOVLJENJA.

SEDAJ NAREDI **GIMNASTIČNE VAJE**.

VODENJE ŽOGE

DANES BOŠ VODIL/A ŽOGO. TO POMENI, DA JO ODBIJAŠ OD TAL KOT PRI KOŠARKI. NAJPREJ TO DELAJ Z OBEMA ROKAMA, ČE PA TI GRE, LAHKO Z ENO ROKO. VZEMI ŽOGO IN SLEDI MOJIM NAVODILOM:

- SPUSTI ŽOGO NA TLA; KOLIKOKRAT LAHKO OBTEČEŠ ŽOGO, PREDEN ŽOGA OBMIRUJE?
- SPUSTI ŽOGO, KO SE ODBIJE, JO UJEMI.
- VODI ŽOGO NA MESTU Z OBEMA ROKAMA HKRATI; DLAN MORA BITI SPROŠČENA; POSTOPOMA ŽOGO POSKUSI ODBITI ČIM VEČKRAT.

- VODI ŽOGO NA MESTU PRED SEBOJ, NATO ŠE OB STRANI; VODI ŽOGO VISOKO, NATO ŠE NIZKO.
- HODI V KROGU OKROG ŽOGE, MEDTEM KO JO VODIŠ NA DOLOČENEM MESTU.
- VODI ŽOGO IN JO PRI TEM ČIM MANJKRAT POGLEJ.
- MED HOJO VODI ŽOGO PO PROSTORU.

ZA KONEC NAREDI ŠE **DIHALNE VAJE**, KI SO OPISANE NA POSNETKU V SPODNJI POVEZAVI.

<https://www.lilibi.si/solska-ulica/sport/igra-in-vaje/dihanje>

BRAVO! ZELO DOBRO TI JE ŠLO!



