

ŠPORT

IGRE Z ŽOGO

Za ta teden potrebuješ manjšo žogo. Najbolje, da je teniška. Če je nimaš, si jo naredi iz časopisa in lepilnega traku. Pripravili smo ti različne vaje, za pomoč pa imaš tudi fotografije.

1. Žogo si podajaj na poljuben način (pod desno roko, pod levo roko, za hrbtom, pod levo nogo, pod desno nogo ...).



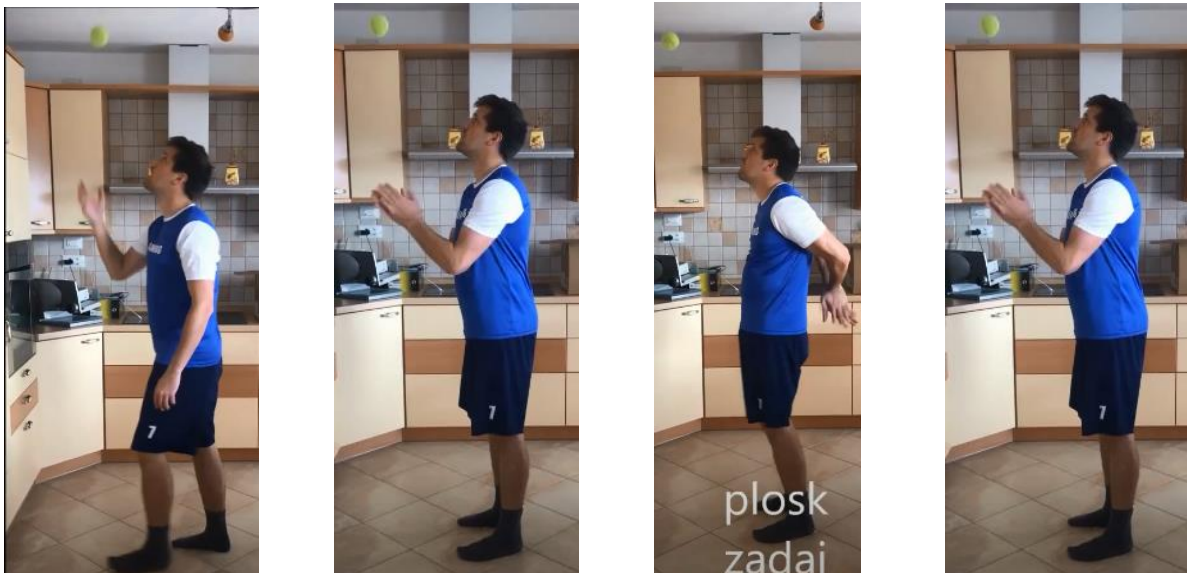
2. Žogo si vrzi v zrak. Preden jo ujameš, čim večkrat ploskni. Naredi 5 ponovitev z vsako roko.



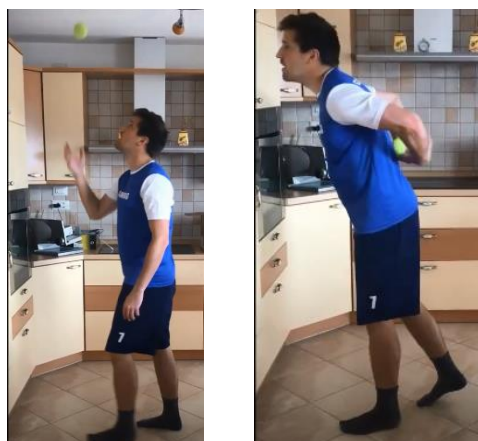
3. Žogo si vrzi v zrak. Preden jo ujameš, ploskni zadaj in spredaj. Naredi 5 ponovitev z vsako roko.



4. Žogo si vrzi v zrak. Preden jo ujameš, ploskni spredaj-zadaj-spredaj. Naredi 5 ponovitev z vsako roko.



5. Žogo si vrzi v zrak, ujemi pa jo za hrbtom. Naredi 5 ponovitev z vsako roko.



6. Žogo si vrzi v zrak. Preden jo ujameš, se zavrti za 180 stopinj (pol kroga). Naredi 5 ponovitev v levo in 5 v desno.



7. Žogo si vrzi v zrak. Preden jo ujameš, se zavrti za 360 stopinj (cel krog). Naredi 5 ponovitev v levo in 5 v desno.



8. Žogo si vrzi v zrak. Preden jo ujameš, naredi počep. Naredi 5 ponovitev z vsako roko.



9. Žogo si vrzi v zrak. Preden jo ujameš, naredi plosk pod nogo. Naredi 5 ponovitev.



10. Žogo vrzi v zrak in jo odbij z glavo. Naredi 5 ponovitev z vsako roko.



11. Z bratom, sestro ali starši si podajaj žogo. Naredi 10 ponovitev z vsako roko.

12. Žogo meči v steno. Naredi 10 ponovitev z vsako roko.

Ti je uspelo?

