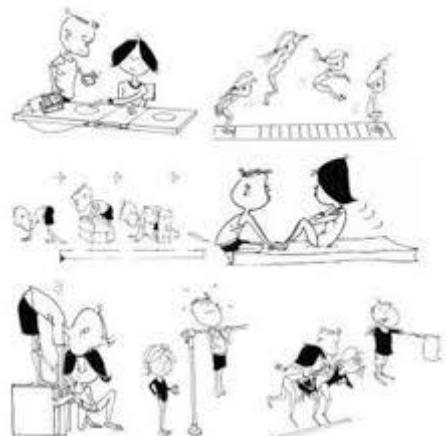


# ŠPORT 4. razred

6. 4.- 9. 4. 2021



## ŠPORTNOVZGOJNI KARTON (ŠVK)



Testiraj se za ŠVK: [https://www.youtube.com/watch?v=fI\\_xnbvGXGw](https://www.youtube.com/watch?v=fI_xnbvGXGw)



## NOGOMET

### ► Vodenje žoge z nogo

Žogo pri vodenju ne brcamo s prsti, ampak z notranjim ali zunanjim delom stopala. Pogled je v trenutku udarca usmerjen k žogi.

Poizkusи izvesti naslednje vaje:

- vodi žogo z notranjim delom stopala;
- vodi žogo z zunanjim delom stopala;
- vodi žogo hitro, počasi, v krogu, cikcak ipd.;
- vodi žogo med ovirami, ki si jih izbereš sam (npr. plastenke).



### ► Zaustavljanje žoge

Žogo brcni pred seboj, nato steci za njo in jo zaustavi z notranjim delom stopala.

- Vadi vodenje in zaustavljanje žoge z enim izmed družinskih članov.

**IZBERI SI MIREN KRAJ NA SVEŽEM ZRAKU.**

**LEPO SE IMEJ!**