

Četrtek, 26. 3. 2020

ŠPORT



IGRE Z ŽOGO

Pripomočki, ki jih potrebuješ:

- lavor ali škatla
- žoga, ki jo lahko narediš kar sam (iz papirja)

1. Met žoge v cilj

Škatlo postavi na tla. Od škatle se umakni vsaj 6 korakov in poskusi vreči žogo vanjo. Ti je uspelo? Odlično!



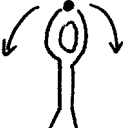






2. Izzovi nasprotnika, da mu uspe enako. Ko ti uspe, pojdi še korak nazaj in to ponavljaj, dokler ne zgrešiš svojega cilja.

Kaj pa, **ko zgrešiš?** Nič hudega, **čas je za nove vaje:**

- naredi 5 počepov;
- 5 sonožnih poskokov;
- 5 sklec ali
- drži puščico visoko v zraku z iztegnjenimi rokami ...

Trajanje igre ni omejeno; ko se naveličate, preprosto zaključite.

GIMNASTIČNE VAJE Z ŽOGO (lahko jo narediš iz papirja)

	<p>Rahla razkoračna stoja. Žogo držimo z iztegnjenima rokama nad glavo. Z žogo poskusimo orisati čim večji krog, pri tem žogo spremljamo s pogledom. Še v drugo smer.</p>
	<p>Enak položaj. Žogo držimo v iztegnjenih rokah pred sabo. Delamo zasuke v levo in desno, žogo spremljamo s pogledom.</p>
	<p>Enak položaj. Žogo držimo z iztegnjenima rokama nad glavo. Delamo odklone v levo in desno, žogo spremljamo s pogledom.</p>
	<p>Široka razkoračna stoja. Žogo kotalimo v osmici med nogama.</p>
	<p>Sedimo na tleh, nogi naj bosta čim bolj narazen. Žogo kotalimo od stopala ene noge do stopala druge noge.</p>
	<p>Sedimo na tleh, nogi imamo skupaj. Žogo postavimo na gležnje, nato dvignemo nogi, da se nam žoga prikotali v naročje.</p>
	<p>Enak položaj. Žogo postavimo na boke, nato boke dvignemo, da se nam žoga prikotali do gležnjev.</p>
	<p>Stojimo. Ko naredimo počep, žogo vržemo nad sabo, vstanemo in žogo ujamemo.</p>
	<p>Žogo damo med kolena in sonožno poskakujemo naprej.</p>

OGNJENA ŽOGA (igramo se skupaj 😊)

Zamisli si, da je žoga ognjena krogla, ki je res ne želiš dolgo držati v roki. Zato jo boš čim prej podal svojemu nasprotniku. Če ti žoga pade na tla, moraš stati na eni nogi. Če ti spet pade na tla, stojiš na drugi. V tretjem poskusu čepiš in v četrtem izgubiš igro.

V kolikor ti je uspelo žogo ujeti, greš za eno stopnjo nazaj (se pravi, če si čepel in ujel žogo, potem stojiš na eni nogi; če ti jo spet uspe ujeti, stopiš na drugo nogo in nato na obe).