








POPESTRIMO ŠOLO 2016-2021

Raznovrstna potepanja

ŽOGA – ogrevanje, lovljenje in podaja

Primerno se obujate in pojdite s starši v gozd ali pa se žogajte v okolici hiše.

1. Preberite navodila ogrevanja s pomočjo žoge. Vsako vajo ponovite 8 x.

	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.
	ENAK POLOŽAJ. ŽOGO DRŽIMO V IZTEGNJENIH ROKAH PRED SABO. DELAMO ZASUKE V LEVO IN DESNO, ŽOGO SPREMLJAMO S POGLEDOM.
	ENAK POLOŽAJ. ŽOGO DRŽIMO Z IZTEGNJENIMA ROKAMA NAD GLAVO. DELAMO ODKLONE V LEVO IN DESNO, ŽOGO SPREMLJAMO S POGLEDOM.
	SEDIMO NA TLEH, NOGI NAJ BOSTA ČIM BOLJ NARAZEN. ŽOGO KOTALIMO OD STOPALA ENE NOGE DO STOPALA DRUGE NOGE.
	SEDIMO NA TLEH, NOGI IMAMO SKUPAJ. ŽOGO POSTAVIMO NA GLEŽNJE, NATO DVIGNEMO NOGI, DA SE NAM ŽOGA PRIKOTALI V NAROČJE.
	ENAK POLOŽAJ. ŽOGO POSTAVIMO NA BOKE, NATO BOKE DVIGNEMO, DA SE NAM ŽOGA PRIKOTALI DO GLEŽNJEV.
	STOJIMO. KO NAREDIMO POČEP, ŽOGO VRŽEMO NAD SABO, VSTANEMO IN ŽOGO UJAMEMO.

2. Upoštevajte navodila lovljenja in podaje žoge na mestu.

TEHNIKA META (POSEBNO POMEMBNA JE POSTAVITEV ZAMAŠNA ROKA – NASPROTNA NOGA; NPR. DESNIČARJI PRI METU DAJO NAPREJ LEVO NOGO, LEVIČARJI PA DESNO).

- NAJPREJ SAMO Z GIBI NAKAZUJETE MET (TOREJ ŽOGE ŠE NE MEČETE).
- PODAJANJE ŽOGE V PARU (TUKAJ BOSTE POTREBOVALI POMOČ KOGA, KI JE V BLIŽINI).

PODAJAJTA SI ŽOGO. ŽOGO LOVITA Z OBEMA ROKAMA. NA ZAČETKU STOJITA TRI KORAKE NARAZEN. ČE LOVILEC ŽOGE NE UJAME, OBA OSPANETA NA SVOJEM MESTU, ČE PA JO UJAME, OBA STOPITA KORAK NAZAJ.

PODAJAJTA SI ŽOGO. KDOR ŽOGE NE UJAME, MORA STATI NA ENI NOGI. ČE PRI NASLEDNJI PODAJI ŽOGO UJAME, JE REŠEN. ČE PA PONOVO ZGREŠI, MORA POČEPNITI, POKLEKNITI IN KONČNO SESTI NA TLA. KDO NA KONCU IGRE ŠE STOJI NA OBEH NOGAH?

Fotografije vaše zabave lahko posredujete na: iris.merkac@sola-zetale.si

Vir: OŠ Kamnica