










POPESTRIMO ŠOLO 2016-2021

Raznovrstna potepanja

ŽOGA – ogrevanje, podaja z nogo

Primerno se obujate in pojdite v gozd ali pa bodite aktivni v okolici hiše.

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

| | |
|---|---|
|  | STOJIMO. V ENI ROKI DRŽIMO ŽOGO, ROKI STA STEGNJENI. ŽOGICO SI PODAJAMO IZ ROKE V ROKO NAJPREJ PRED SABO, NATO ZA SABO IN NAD GLAVO. |
|  | ENAK POLOŽAJ. ŽOGO SI PODAJAMO OKROG PASU. |
|  | TRUP JE SKLONJEN NAPREJ, ŽOGO SI PODAJAMO IZ ROKE V ROKO KAKOR ZGORAJ, TODA OKROG NOG. |
|  | SEDIMO. ŽOGO KOTALIMO OKROG IZTEGNJENIH NOG OD DESNEGA BOKA K LEVEMU IN NAZAJ. |
|  | LEŽIMO NA TREBUHU. ŽOGO KOTALIMO OKROG GLAVE OD DESNEGA BOKA K LEVEMU IN NAZAJ. |
|  | SEDIMO, NOGI STA STEGNJENI. DVIKNEMO OBE NOGI IN ŽOGO PODKOTALIMO. |
|  | POLOŽAJ JE OPORA LEŽNO ZA ROKAMA (SKLECA). ŽOGO KOTALIMO OD ENE ROKE K DRUGI. |
|  | ULEŽEMO SE NA HRBET, ŽOGO DRŽIMO Z OBEMA ROKAMA NAD GLAVO; NATO SEDEMO IN ŽOGO POLOŽIMO MED GLEŽNJE OBEH NOG. ZOPET LEŽEMO, NOGE PREK GLAVE NESEJO ŽOGO ROKAM, TE JO PRIMEJO... |
|  | V ČEPENJU SE POMIKAMO OKROG ŽOGE. VADIMO LE KRATEK ČAS! |

2. Upoštevajte navodila za podajo žoge z ного.

POSKUŠAJTE ŽOGO Z NOGO VODITI NA RAZLIČNE NAČINE – Z ZUNANJIM IN NOTRANJIM DELOM STOPALA, PO RAZLIČNIH POTEH, NPR. V KROGU, CIKCAK,. POSKUSI Z NOGO TUDI ZAUSTAVITI ŽOGO, KO PRIDEŠ DO KAKŠNE OVIRE.

CIKCAK

V RAVNI LINIJI RAZPOREDIMO NEKAJ KOZARČKOV (KOCK, PLASTENK...). POSKUSITE VODITI ŽOGO Z NOGO OKROG NJIH.

BRCANJE ŽOGE V CILJ

IZ LONČKOV SESTAVITE PIRAMIDO IN BRCAJTE ŽOGO VANJO – POSKUSITE PODRETI VSE NAENKRAT. ČE STE USPEŠNI, RAZDALJO POVEČUJTE.



PODAJA ŽOGE V PARU (ČE IMATE DOMA KOGA, KI MU JE DOLGČAS POSKUSITA TOLE!)

ŽOGO SI PODAJAJTA Z NOTRANJIM DELOM STOPALA. POSTOPOMA POVEČUJTA MEDSEBOJNO RAZDALJO.

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

Vir: OŠ Kamnica