

Četrtek, 26.3.2020

ŠPORT

ŽOGA BO NAŠ DANAŠNJI REKVIZIT ZA GIBANJE.

NIČ HUDEGA, ČE JE NIMAŠ DOMA. LAHKO SI JO IZDELAŠ KAR SAM-A.

KAKO? ZMEČKAJ SKUPAJ NEKAJ PLASTI ČASOPISNEGA PAPIRJA. ČE KROGLA NE ZDRŽI, JO LAHKO PRELEPIŠ S SELOTEJPOM. TAKO BO ZDRŽALA DALJ ČASA.

ČE IMAŠ PRI SEBI PRAVO ŽOGO, PAZI NA TO, DA NE POVZROČAŠ ŠKODE V STANOVANJU.

ČE IMAŠ MOŽNOST, POJDI NA DVORIŠČE IN VAJE DELAJ TAM, SEVEDA, ČE VREME DOPUŠČA.

PA ZAČNIMO IN UŽIVAJ V IGRANJU:

- **1. OGREVANJE:**

- ŽOGICO MEČI V ZRAK IN JO UJEMI.
- PREPRIJEMAJ JO OKROG PASU.
- DVIGNI LEVO NOGO POKRČENO, ŽOGICO POD KOLENOM PREPRIMI V DRUGO ROKO.
- DVIGNI DESNO NOGO, ŽOGICO POD NOGO PODAJ V DRUGO ROKO.
- Z DESNO/ LEVO ROKO ŽOGICO KOTALI ČEZ CELO STANOVANJE ALI DVORIŠČE. NAJ SE ŽOGICA NIČESAR NE DOTAKNE.
- ŽOGO POLOŽI NA TLA. PRESKOČI JO: NAPREJ, NAZAJ, LEVO, DESNO.
- ULEZI SE NA TREBUH NA TLA; ŽOGICO DRŽI Z OBEMA ROKAMA PRED SABO. PLAZI SE PO STANOVANJU IN POBRIŠI VES PRAH- HAHA HA.

VSAKO VAJO OPRAVI **6 KRAT**.

2. MET V CILJ :

- PRIPRAVI SI ŠKATLI DVEH VELIKOSTI (ALI KOŠ ZA SMETI, LONEC, SKLEDO, UMIVALNIK, NE WC ŠKOLJKE).
- POSODO POSTAVLJAJ V RAZLIČNI ODDALJENOSTI OD SEBE IN MEČI VANJO ŽOGICO. NAJPREJ OD BLIZU, KO PA TI ZADETEK USPE, RAZDALJO POVEČAJ. NAJPREJ MEČI V VEČJO POSODO. KO TI BO ŠLO ŽE ZELO DOBRO, PA MEČI V MANJŠO POSODO. KOLIKOKRAT SI ZADEL CILJ? SI PREMAGAL-A KOGA OD DOMAČIH?
NAMESTO POSODE, SI LAHKO IZBIRAŠ RAZLIČNE VEČJE/ MANJŠE CILJE IN RAZLIČNE ODDALJENOSTI.

TVOJ CILJ JE LAHKO MARIKAJ, ČE SO ZA TO→ LAHKO TUDI BRATEC ALI SESTRICA, LAHKO TUDI OČKA ALI MAMICA - NE CILJAJ V GLAVO IN NE ZABIJAJ KOT LUKA DONČIĆ.

KOOOOOOŠ!