SPRETNOSTI Z ŽOGO I.

Osvoji čim več različnih spretnosti!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NAUČI SE | UTRJUJ | OTEŽUJ SI |
| Najprej se gibanja dobro nauči. Vztrajaj! Učenje zahteva ponavljanje in čas. | Od enostavnejših gibanj pojdi k težjim. Ponavljaj, da gibanje čim bolj obvladaš. | Uporabljaj različne žoge, stoj na eni nogi, izvajaj hitreje ... |

**PRED VADBO**

* Obleci in obuj se v primerno športno opremo.
* Dobro se ogrej s tekom (na mestu, zunaj) in razteznimi gimnastičnimi vajami.

**SPRETNOSTI Z ŽOGO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Podajanje žoge iz roke v roko (iztegnjene) preko glave. | V predročenju žogo spustimo – ulovimo jo, preden pade na tla. | Žogo držimo za tilnikom (komolci dol), jo spustimo in ulovimo za hrbtom. | Žogo držimo za tilnikom (komolci gor), jo spustimo in ulovimo za hrbtom. |
| Žogo držimo s pokrčenima rokama, jo spustimo, roke iztegnemo, žogo sunemo in ulovimo. | Žogo držimo med gležnji. Sunemo žogo s poskokom, žogo ujamemo. | Met žoge visoko nad glavo, jo ulovimo. Vmes plosknemo, počepnemo ali se obrnemo. | Žogo vržemo v zrak, ujamemo jo za hrbtom. |
| Žogo vržemo izza hrbta prek glave in jo ulovimo. | Žogo vrtimo okoli gleve, okoli telesa, okoli kolen ali okoli ene ali druge noge. | Stoja razkoračno, z žogo delamo osmice okoli obeh nog. | Stoja razkoračno, žogo primemo v višini kolen z eno roko od spredaj, z drugo od zadaj. Roki zamenjamo. |