SPRETNOSTI Z ŽOGO II. - VODENJE

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, uporabljaj slabšo roko ... |

**KAJ MORAŠ VEDETI**

* Telo oz. trup je pri vodenju vzravnan, glava dvignjena.
* Žogo potiskamo k tlom z iztegovanjem v komolcu in upogibanjem v zapestju.
* Žogo po odboju od tal prestrežemo z razširjenimi prsti, z blazinicami prstov.
* Žogo najpogosteje prestrežemo v višini bokov.

**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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Stoja, žogo odbijaš z desno roko ob boku, do višine boka. Odbijaj do različnih višin (do bokov, kolen, niže). | Žogo 3× odbijemo ob desnem boku, nato jo pred telesom pošljemo v levo roko, 3× in nazaj. | Stoja razkoračno, v počepu, žogo odbijemo pred telesom z desno roko v levo ter nazaj v desno. |
| Rahel izpadni korak, žogo odbijamo ob boku z eno roko naprej – nazaj. | Stoja sonožno, žogo odbijamo okoli nog. | Žogo odbijamo in prehajamo v klek, sed, ležo ter nazaj v stojo. |
| Stoja razkoračno, žogo odbijamo med nogami naprej – nazaj. | Izpadni korak, žogo odbijamo z L in D roko med nogami levo in desno. | Odbijamo dve žogi, enakomerno, v različnih višinah (do ramen, bokov, v čepu). |