

SPRETNOSTI Z ŽOGO

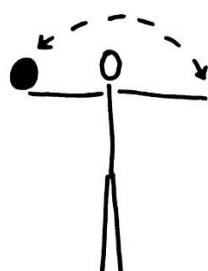
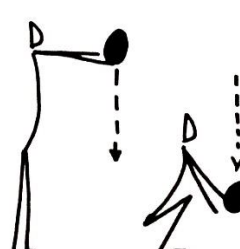
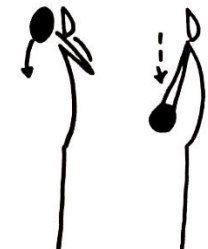

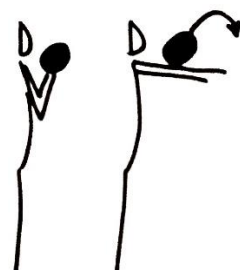
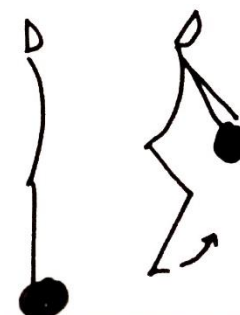


Osvoji čim več različnih spretnosti!

NAUČI SE	UTRUIJ	OTEŽUJ SI
Najprej se gibanja dobro nauči. Vztrajaj! Učenje zahteva ponavljanje in čas.	Od enostavnejših gibanj pojdi k težjim. Ponavljalj, da gibanje čim bolj obvladaš.	Uporabljalj 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 predročenu 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 hrbtna prek glave in jo ulovimo.	Žogo vrtimo okoli glave, 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.

