

Žongliranje

Tokrat se boste posvetili koordinaciji rok, koncentraciji in pozornosti. Naučili se boste žonglirati. Zdi se težko, a z navodili mojstra se da tudi to osvojiti.

Žongliranje je veščina. Da se jo naučite in izpopolnite, je potrebno večje število ponovitev, motivacija, trud in vztrajnost. Potem, ko znate, gre lahko 😊

Nik Škrlec, ki na TV Slovenija vodi oddajo Male sive celice, žongliranje obvlada in po njegovih navodilih, se boste z vajo zagotovo naučili tudi tega.

Za žongliranje lahko uporabite tenis žogice, zvite nogavice ali pa si žogice naredite iz papirja. Pred žongliranjem naredite najprej nekaj vadbe zase v obliki ogrevanja in raztezanja, potem pa kar žogice v roke. 😊

Ogrevanje

-rahel tek na mestu 2',

-skipping 2',

-nizki sonožni poskoki, kot pri kolebnici 1'

-poskoki v razkorak 1'.

(Za ogrevanje lahko naredite tudi sprehod zunaj ali kombinacijo s tekom).

Po ogrevanju naredite še nekaj gimnastičnih vaj, kot jih naredimo v šoli.

Povezava do napotkov za žongliranje:

https://www.youtube.com/watch?v=88qZvikJYeA&list=RDCMUCYCjhaeDJUSt0fVQd2gf6kQ&+start_radio=1&t=26