



PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET IŠPO - 1X TEDENSKO

TEDEN: 7. 12. – 11. 12. 2020

1. VAJE Z ŽOGO

Za vaje potrebujemo žogo. Vaje so za obvladovanje žoge.

- 1) Stojimo na mestu in odbijamo žogo okoli nog z levo in desno roko. Nato damo noge široko narazen in vodimo žogo okoli leve noge potem okoli desne noge, kot bi delali navidezno osmico. Vse delamo z odbijanjem od tal, če je pretežko, začnemo samo z valjanjem žoge, nato pa z odbijanjem. Vajo izvajamo 5 minut.
- 2) Žogo odbijamo z zgornjim odbojem in tečemo od ene strani na drugo stran. Lahko si postavimo oznake in odbijamo žogo v lahkotnem teku (lahko začnemo s hojo) z zgornjim odbojem. Žogo odbijamo lahkotno, ne previsoko, čim več odbojev v kratkem času. Vajo izvajamo 5 minut.
- 3) Podobna vaja kot prejšnja, samo da žogo odbijamo s spodnjim odbojem. Vajo izvajamo 5 minut.
- 4) Žogo imamo v eni roki, ki je stegnjena ob strani telesa. Žogo poskušamo podati v drugo roko in jo ujeti. Roki sta čim bolj stegnjeni in podamo samo iz zapestja. 20 – krat.
- 5) Žogo imamo pred seboj, v višini trebuha. Žogo vržemo za hrbet in jo ulovimo z rokami za hrbtom. 20 – krat.





2. VAJE ZA SPROŠČANJE S PLESOM

Poglej si spodnji video in zraven pleši. K plesu povabi še koga od svojih družinskih članov. Sprostite se in zabavajte!

<https://www.youtube.com/watch?v=Ktm-Y l-ftY>

<https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc RelBA>

