



PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET IŠPO - 1X TEDENSKO

TEDEN: 18. 1. – 22. 1. 2021

1. TRENING OBVLADOVANJA ŽOGE

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 4 minute.**
- 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 4 minute.**
- 3) **Podobna vaja kot prejšnja, samo da žogo odbijamo s spodnjim odbojem. Vajo izvajamo 4 minute.**
- 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. GIBALNI IZIVI

Drugi del so ponovno gibalni izzivi, vendar drugačni kot predhodni teden. Oglejte si posnetek in poskušajte ponoviti vajo na posnetku. K izvajanju povabite tudi svoje bližnje in tekmuje kdo prvi opravi izziv.

- 1) »KOŠARKA«
<https://www.youtube.com/watch?v=NXz0YUe1eCc>
- 2) »LETEČI MEDVEDKI«
<https://www.youtube.com/watch?v=gsSViMdlUuQ>

