

ŠPORT

SI ŽE KDAJ POSKUSIL ZABAVNE IGRE Z BALONI?

SPODAJ IMAŠ NEKAJ ZANIMIVIH IDEJ.

PREIZKUSI JIH TER PO ŽELJI DODAJ ŠE KAKŠNO.



IGRE Z BALONI	
1 BALON ODBIJAJ SAMO Z ENO ROKO IN NATO ŠE Z DRUGO 30 krat	2 BALON SI PODAJAJ Z ENE ROKE V DRUGO 30 krat
3 PUSTI, DA BALON PADE ČIM NIŽJE IN GA ULOVI, PREDEN SE DOTAKNE TAL 30 krat	4 SKOČI VISOKO V ZRAK IN BALON ODBIJ ČIM VIŠJE 30 krat
5 IGRAJ ODBOJKO Z BALONOM (SPODNJE IN ZGORNJE PODAJE) 30 krat	6 PIHAJ V BALON, DA GA OBDRŽIŠ V ZRAKU 30 sekund

V KOLIKOR DOMA NIMAŠ BALONA NAREDI NEKAJ VAJ ZA MOČ IN VZDRŽLJIVOST.

	VAJA	ŠTEVILO PONOVIČEV
	POČEPI	15x
	TREBUŠNJAKI	20x
	ZVEZDICA (skoki skupaj in narazen)	20x
	SKLECI (ženski ali moški)	15x
	TEK NA MESTU (skipping)	30s
	V PREDKLON (iztegnjene noge)	10x