

SPRETNOSTI Z ŽOGO I.

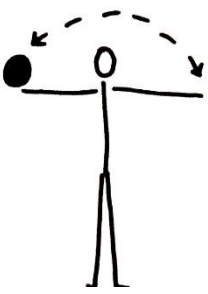
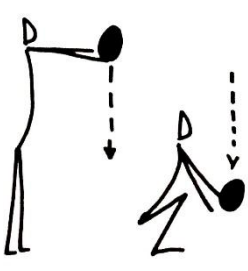
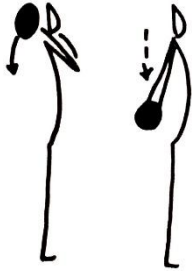

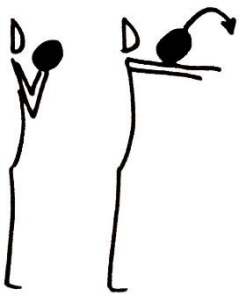
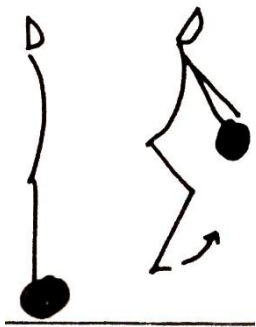


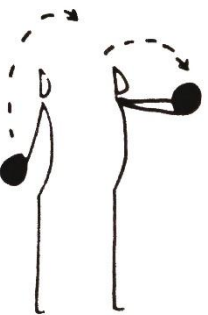
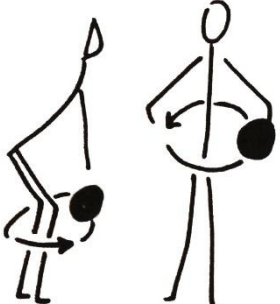
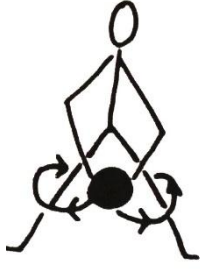
Osvoji čim več različnih spretnosti!

NAUČI SE	UTRJUJ	OTEŽUJ SI
Najprej se gibanja dobro nauči. Vztrajaj! Učenje zahteva ponavljanje in čas.	Od enostavnejših gibanj pojdi k težjim. Ponavljaljaj, da gibanje čim bolj obvladaš.	Uporabljaljaj 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

<p>Podajanje žoge iz roke v roko (iztegnjene) preko glave.</p> 	<p>V predročenu žogo spustimo – ulovimo jo, preden pade na tla.</p> 	<p>Žogo držimo za tilnikom (komolci dol), jo spustimo in ulovimo za hrbtom.</p> 	<p>Žogo držimo za tilnikom (komolci gor), jo spustimo in ulovimo za hrbtom.</p> 
<p>Žogo držimo s pokrčenima rokama, jo spustimo, roke iztegnemo, žogo sunemo in ulovimo.</p> 	<p>Žogo držimo med gležnji. Sunemo žogo s poskokom, žogo ujamemo.</p> 	<p>Met žoge visoko nad glavo, jo ulovimo. Vmes ploskemo, počepnemo ali se obrnemo.</p> 	<p>Žogo vržemo v zrak, ujamemo jo za hrbtom.</p> 
<p>Žogo vržemo izza hrbtna prek glave in jo ulovimo.</p> 	<p>Žogo vrtimo okoli gleve, okoli telesa, okoli kolen ali okoli ene ali druge noge.</p> 	<p>Stoja razkoračno, z žogo delamo osmice okoli obeh nog.</p> 	<p>Stoja razkoračno, žogo primemo v višini kolen z eno roko od spredaj, z drugo od zadaj. Roki zamenjamo.</p> 