

OGREVANJE Z ŽOGO

PRILOGA 1: GIMNASTIČNE VAJE

GIMNASTIČNE VAJE S TENIŠKO ŽOGICO ALI ŽOGICO IZ PAPIRJA

	<p>RAHLA RAZKORAČNA STOJA. ŽOGO DRŽIMO Z IZTEGNJENIMA ROKAMA NAD GLAVO. Z ŽOGO POSKUSIMO ORISATI ČIM VEČJI KROG, PRI TEM ŽOGO SPREMLJAMO S POGLEDOM. ŠE V DRUGO SMER.</p>
	<p>ENAK POLOŽAJ. ŽOGO DRŽIMO V IZTEGNJENIH ROKAH PRED SABO. DELAMO ZASUKE V LEVO IN DESNO, ŽOGO SPREMLJAMO S POGLEDOM.</p>
	<p>ENAK POLOŽAJ. ŽOGO DRŽIMO Z IZTEGNJENIMA ROKAMA NAD GLAVO. DELAMO ODKLONE V LEVO IN DESNO, ŽOGO SPREMLJAMO S POGLEDOM.</p>
	<p>ŠIROKA RAZKORAČNA STOJA. ŽOGO KOTALIMO V OSMICI MED NOGAMA.</p>
	<p>SEDIMO NA TLEH, NOGI NAJ BOSTA ČIM BOLJ NARAZEN. ŽOGO KOTALIMO OD STOPALA ENE NOGE DO STOPALA DRUGE NOGE.</p>
	<p>SEDIMO NA TLEH, NOGI IMAMO SKUPAJ. ŽOGO POSTAVIMO NA GLEŽNJE, NATO DVIGNEMO NOGI, DA SE NAM ŽOGA PRIKOTALI V NAROČJE.</p>
	<p>ENAK POLOŽAJ. ŽOGO POSTAVIMO NA BOKE, NATO BOKE DVIGNEMO, DA SE NAM ŽOGA PRIKOTALI DO GLEŽNJEV.</p>
	<p>STOJIMO. KO NAREDIMO POČEP, ŽOGO VRŽEMO NAD SABO, VSTANEMO IN ŽOGO UJAMEMO.</p>
	<p>ŽOGO DAMO MED KOLENA IN SONOŽNO POSKAKUJEMO NAPREJ.</p>

UJEMI ŽOGO

DRUŽINSKI ČLANI SE POSTAVIJO V KROG. EDEN VRŽE ŽOGO VISOKO V ZRAK IN POKLIČE NEKOGA OD ČLANOV DRUŽINE. POKLICANI STEČE IN UJAME ŽOGO TER ZAKLIČE "STOJI!",

OSTALI SE MEDTEM RAZBEŽIJO, NA KLIC PA OBSTANEJO NA MESTU.

NATO POSKUŠA ENEGA IZMED NJIH ZADETI.

KDOR JE ZADET, DOBI KAZENSKO TOČKO TER ŽOGO IN NADALJUJE IGRO.

CIRKUŠKE SPRETNOSTI

ŽONGLIRANJE TREH PREDMETOV.

NAPOTKE ZA UČENJE NAJDETE NA NASLEDNJIH POVEZAVAH:

- KAKO NAREDIM ŽOGICE ... <https://youtu.be/0Cr-PCu8BY>
- KAKO SE NAUČIM ŽONGLIRATI... <https://youtu.be/2PMTMRWod9s>



Še nekaj nogometnih spretnosti:

- ZADRŽEVANJE ŽOGE NA ČELU ALI MED NOSOM IN ČELOM

<https://youtu.be/QSR4j6x3mOY>

- DVIG ŽOGE S TAL S POMOČJO LEVE ALI DESNE NOGE V ROKE ALI ŠE BOLJE, NADALJEVANJE ŽONGLIRANJA Z NOGO (DVIGNI ŽOGO S TAL Z NOGO, JO TAKOJ BRCNI V ZRAK IN UJAMI Z ROKAMI)

https://youtu.be/f_79MvEEU2A