## ŠPORTNE IGRE na daljavo

### teden: 12.4. – 16. 4. 2021

**Uvodni del:**

Žogo vodiš od koša do koša, vadiš spremembe smeri (pred namišljeno oviro), se zaustaviš pred košem in vržejo na koš.

Gimnastične vaje z žogo:

1. odkloni z žogo v vzročenju 10 x
2. zasuki z žogo v predročenju 10 x
3. kroženje z žogo okoli glave, trupa in nog 10 x
4. stoja razkoračno, predkloni k nogama 10 x
5. predročenje in počepi 10 x
6. roke v višini glave, z nogo zamahujemo do žoge 10 x

**Glavni del:**

1. vodenje s spremembo smeri pred oviro: - z zaustavljanjem in metom na koš, - s polaganjem na koš; glej sliko 1
2. vodenje med ovirami s spremembo smeri in roke vodenja ter zaključek napada: - met po zaustavljanju, - z dvokorakom in polaganje; glej sliko 2

Obe vaji naredi na obeh straneh koša (z leve in desne strani)

 

 slika 1 slika 2

* **Sporoči na** **goran.brecko@guest.arnes.si**

**Zaključni del:**

* Izvedeš mete iz različnih položajev
* Raztezne vaje