## ŠPORTNE IGRE na daljavo

### teden: 29. 3. – 2. 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:**

DVOKORAK – po vodenju žogo primemo z obema rokama, v neprekinjenem gibanju naredimo dva koraka, se odrinemo z eno nogo in zaključimo z metom z eno roko s polaganjem žoge – pri metu z desno roko, prenesemo žogo (v trenutku odriva z levo nogo) na prste in dlan desne roke in jo pričnemo iztegovati proti košu. Izmet izvedemo z iztegovanjem roke v komolcu in gibom zapestja. (glej sliko).





1. dvokorak iz mesta brez vodenja, met s polaganjem(na levi strani z levo roko, na desni strani z desno roko (5 min)
2. dvokorak po enkratnem odboju (vodenju), ostalo enako kot pri vaji 1 (5 min)
3. dvokorak po večkratnem vodenju, ostalo enako kot pri vaji 1 (5 min)
4. dvokorak po nakazani podaji z enkratnim vodenjem, ostalo enako kot pri vaji 1 (5 min)
* **Sporoči na** **goran.brecko@guest.arnes.si**

**Zaključni del:**

* Izvedeš 10 metov iz linije prostih metov
* Raztezne vaje