

## ŠPORT

Sreda, 25.3.2020

ŽOGA bo naš današnji rekvizit za gibanje.

Nič hudega, če je nimaš doma. Lahko si jo izdeláš kar sam-a. Zmečkaj skupaj nekaj plasti časopisnega papirja, če krogla ne zdrži, jo lahko prelepiš s selotejpom. Tako bo zdržala dalj časa. Če imaš pri sebi pravo žogo, pazi na to, da ne povzročáš škode v stanovanju. Če imaš možnost, pojdi na dvorišče in vaje delaj tam.

### 1.Ogrevanje:

- Žogico meči v zrak in jo ujemi.
- Preprijemaj jo okrog pasu.
- Dvigni levo nogo pokrčeno, žogico pod kolonom preprimi v drugo roko.
- Dvigni desno nogo, žogico pod nogo podaj v drugo roko.
- Z desno/ levo roko žogico kotali čez celo stanovanje ali dvorišče. Naj se žogica ničesar ne dotakne.
- Žogo položi na tla. Preskoči jo: naprej, nazaj, levo, desno.
- Ulezi se na trebuh na tla; žogico drži z obema rokama pred sabo. Plazi se po stanovanju in pobriši ves prah- haha ha.

Vsako vajo opravi 6 krat.

### 2. Met v cilj

Pripravi si škatli dveh velikosti ( ali koš za smeti, lonec, skledo, umivalnik, ne WC školjke).

Posodo postavljaš v različni oddaljenosti od sebe in meči vanjo žogico. Najprej od blizu, ko pa ti zadetek uspe, razdaljo povečaj. Najprej meči v večjo posodo. Ko ti bo šlo že zelo dobro, pa meči v manjšo posodo. Kolikokrat si zadel cilj? Si premagal-a koga od domačih?

Namesto posode, si lahko izbiraš različne večje/ manjše cilje in različne oddaljenosti.

Tvoj cilj je lahko marsikaj, tudi bratec ali sestra, lahko tudi očka ali mamica- ne ciljaj v glavo in ne zabijaj kot Luka Dončić.

Koooooš!