

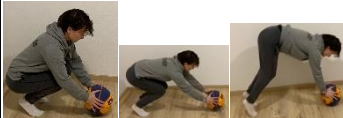



# SPRETNOSTI Z ŽOGO

## PRED VADBO

- Obleci in obuj se v primerno športno opremo.
- Dobro se ogrej s tekom (na mestu, zunaj) in razteznimi gimnastičnimi vajami.

<p>Predajanje žoge iz roke v roko (iztegnjene) preko glave. <u>20 ponovitev.</u></p> 	<p>V predročenu žogo spustimo – ulovimo jo, predno pade na tla. <u>10 ponovitev.</u></p> 	<p>Predajanje žoge iz roke v roko (iztegnjene) pred sabo. <u>20 ponovitev.</u></p> 	<p>Žogo držimo na tilniku, jo spustimo in ulovimo za hrbtom. <u>10 ponovitev.</u></p> 
<p>Met žoge visoko, jo ulovimo. Vmes ploskemo, počepnemo ali se obrnemo za 360 st.. <u>10 ponovitev.</u></p> 	<p>Z žogo lahko krožimo okoli glave, bokov, kolen ali okoli ene ali druge noge. <u>10x v vsako smer.</u></p> 	<p>Stoja razkoračno, žogo primemo z eno roko od spredaj, z drugo od zadaj. Roki zamenjamo in žogo ulovimo. <u>10 ponovitev.</u></p> 	<p>Stoja razkoračno, osmica med nogami. <u>10x v vsako smer.</u></p> 
<p>Stoja razkoračno, podajanje žoge med nogama naprej – nazaj, brez da žoga pade na tla. <u>10 ponovitev.</u></p> 	<p>Zajčji poskoki <u>10 poskokov.</u></p> 	<p>Spretne noge, izmenično čim hitreje dotikanje žoge s stopalom. <u>20 dotikov.</u></p> 	<p>Stabilizacija <u>30 sekund.</u></p> 
<p>V pol sedečem položaju kroženje z žogo okoli nog. <u>10x v vsako smer.</u></p> 	<p>Dvigi iztegnjenih nog, glava počiva na dlaneh. <u>10 ponovitev.</u></p> 	<p>Okoli sveta, žoga potuje okoli telesa. <u>5 krogov v vsako smer.</u></p> 