

CIRKUŠKE SPRETNOSTI - ŽONGLIRANJE

Poišči si 3 enake žogice, ne prevelike, najboljše teniške. Če nimaš, si lahko tudi izdeláš.

Za tri žogice potrebuješ:

- riž ali moko
- balone 6-9 kom

Pazi, da daš enake količine riža ali moke v vsak balon, da bodo žogice enakomerno velike. Pri izdelavi naj ti bosta v pomoč spodnja dva videa:

<https://www.youtube.com/watch?v=qO8k2wOTmbQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=LfrlLVL5PeE>

VAJE:

- žogo mečete od spodaj navzgor in jo lovite v višini bokov – enakomerno z levo in desno roko
- žogo mečete od spodaj navzgor in jo lovite nad glavo – enakomerno z levo in desno roko
- žogo mečete iz roke v roko (pred seboj, nad glavo, nato še z zaprtimi očmi)
- žogo mečete z obema rokama od spodaj navzgor in jih lovite na različne načine

Ko s tem nimate več problemov si oglejte filmček in vadite vaje do 2. min. (vaje z eno žogo)

<https://www.youtube.com/watch?v=2PMTMRWod9s>