

ŠTAFETNE IGRE Z ŽOGO

Preden pa začneš z vajami z žogo, pa se boš najprej dobro ogrel/a.

- teči na mestu 30 sekund,
- naredi 15 „jumping jack“ poskokov,
- spet teči na mestu 30 sekund,
- izvedi gimnastične vaje, kot smo jih izvajali v šoli. Začni pri glavi in končaj pri stopalih.
- naredi 10 počepov.

Pri naslednjih vajah potrebuješ žogo. Prosi koga od tvojih domačih, da s tabo tekmuje in lahko imaš prave štafetne igre. Drugače pa lahko vse vaje izvedeš tudi sam in tekmuješ sam s seboj.

1. vaja

Določi si začetek in cilj. Na cilj si postavi svojo najljubšo plišasto igračo. Žogo si daj med noge in s sonožnimi poskoki skači do plišaste igrače, okrog nje in nazaj na cilj. Žoga ti med skakanjem ne sme pasti na tla.



2. vaja

Pri tej vaji boš z roko kotalil/a žogo do svoje plišaste igrače, okrog nje in nazaj do cilja. Žoga ti ne sme uiti.



3. vaja

Postavi se na vse štiri, s trebuhom navzgor. Žogico primi z brado in jo stiskaj k prsim. Tako prehodiš pot od začetka do tvoje plišaste igrače in nazaj. Žogica ti ne sme pasti na tla.



4. vaja

Greš v predklon. Žogo odloži na svoj nart, drži jo z roko in tako prehodi pot od začetka do cilja.

Da bo igra težja, si lahko na vsak nart daš žogo in z njima prehodiš pot od začetka do cilja.



PREČUDOVIT OSTANEK DNEVA TI ŽELIM.

