




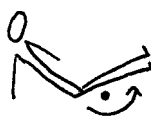





ŠPORT
(NOŠENJE ŽOGE)

PRI TEJ URI BOMO OPORABLJALI ŽOGO, ZATO JE NAJPREJ TVOJA NALOGA, DA JO POIŠČEŠ. ŽOGA NAJ NE BO PREVELIKA, NAJ BO MEHKA.

ZA ZAČETEK SE MALO RAZGIBAJMO (GIMNATIČNE VAJE). PRI GIMNASTIČNAH VAJAH UPORABIMO MANJŠO ŽOGICO (TENIŠKA ŽOGA ALI IZ ŽOGA IZ PAPIRJA).

	Stojimo. V eni roki držimo žogico, roki sta stegnjeni. Žogico si podajamo iz roke v roko najprej pred sabo, nato za sabo in nad glavo.
	Enak položaj. Žogico si podajamo okrog pasu.
	Trup je sklonjen naprej, žogico si podajamo iz roke v roko kakor zgoraj, toda okrog nog.
	Sedimo. Žogo kotalimo okrog iztegnjenih nog od desnega boka k levemu in nazaj.
	Ležimo na trebuhu. Žogico kotalimo okrog glave od desnega boka k levemu in nazaj.
	Sedimo, nogi sta stegnjeni. Dvignemo obe nogi in žogo podkotalimo.

	<p>Položaj je opora ležno za rokama (skleca). Žogo kotalimo od ene roke k drugi.</p>
	<p>Uležemo se na hrbet, žogo držimo z obema rokama nad glavo; nato sedemo in žogo položimo med gležnje obeh nog. Zopet ležemo, noge prek glave nesejo žogo rokam, te jo primejo...</p>
	<p>V čepenju se pomikamo okrog žoge. Vadimo le kratek čas!</p>

VZAMEMO ŽOGO, KI SMO JO NAŠLI IN NAREDIMO RAZLIČNE VAJE. VAJE PONOVI MO VEČKRAT.

- NOŠENJE ŽOGE V ENI ROKI OD ENE POSTAJE DO DRUGE (IZ ENE SOBE V DRUGO).
- NOŠENJE ŽOGE V ROKAH, ROKE DAŠ ZA HRBET. ŽOGO NOSIŠ OD ENE POSTAJE DO DRUGE (IZ ENE SOBE V DRUGO).
- ŽOGO PRIMEŠ S KOLENI IN ODSTAKLJAŠ DO DRUGE POSTAJE (V DRUGO SOBO).
- POSTAVIŠ SE NA VSE ŠTIRI S TREBUHOM NAVZGOR; NA TREBUH SI POLOŽI ŽOGICO; NA TA NAČIN MORAŠ ŽOGICO PRINESTI I OD ENE POSTAJE DO DRUGE (Z ENE SOBE V DRUGO).

Učiteljici Nataša in Mirjana