Gibalne urice 6.del 

Tema današnje ure je NOGOMET ☺ in ja dekleta… tudi za vas. 

Za vaje boš potreboval-a žogo, lahko je kakršnakoli.

1. Za ogrevanje primi žogo z nogami med gležnji in z žogo med nogami naredi 10 poskokov levo desno.
2. Eno nogo položi na žogo. V skoku nogi zamenjaj, da bo druga noga na žogi. Naredi 10 ponovitev in pazi, da ti žoga ne uide. Nasvet: nogo na žogo samo nežno položi.
3. Žogo si podajaš z odbojem od stene (lahko si jo podajaš tudi z družinskim članom). Bolj kot si spreten-a, večja naj bo razdalja. Ponovitve opravi tako, da ti žoga ne uide.

* 10x samo z desno nogo,
* 10x z levo,
* 10x izmenično leva/desna noga.

1. Sedaj pa si naredi spretnostni poligon med drevesi in okoli hiše/bloka. Uporabi stvari, ki jih imaš okoli sebe- stoli, kolebnica, lopatka… Izogibaj se cvetličnim gredicam in avtomobilom ☺.

Po svojem poligonu vodi žogo 2 kroga v hoji in 3 kroge v teku.

1. Za konec pa naredi še 10 počepov tako, da žogo držiš z obema rokama na hrbtu.

Izkoristite tople dni za igro na prostem.

Učiteljica Tina