ŠPORT, TOREK 17. 3. 2020

**NOŠENJE ŽOGE NA RAZLIČNE NAČINE**

DANES BOŠ POTREBOVAL/A RAZLIČNE ŽOGE. 

POSTOPEK ŽE OBVLADAŠ:

**OGREJ SE S POČASNIM TEKOM, NAREDI GIMNASTIČNE VAJE OD GLAVE DO PET.**

ČE IMAŠ KOGA, KI BI TI DELAL DRUŽBO, BI BILO SUPER, SAJ JE VSAJ V DVOJE ŠE ZABAVNEJE. NAREDI TEKMOVANJE:

ZAČETEK IN KONEC POLIGONA OZNAČI S PALICO. ZA OVIRO LAHKO VZAMEŠ KAK PREDMET Z DVORIŠČA (PROSI STARŠE ZA POMOČ)

  OVIRA 

1. Z VEČJO ŽOGO V ROKI SPLEZAJ ČEZ NIZKO OVIRO, STECI DO STOŽCA IN NAZAJ NAREDI ENAKO.
2. HKRATI NESI DVE VEČJI ŽOGI, SPLAZITI SE SKOZI OKVIR ALI OBROČ.
3. POSTAVI SE NA VSE ŠTIRI S TREBUHOM NAVZGOR; NA TREBUH SI POLOŽI ŽOGO; NA TA NAČIN MORAŠ ŽOGO PRINESTI DO PALICE IN NAZAJ.
4. ŽOGO PRIMI S KOLENI, TAKO ODSKAKLJAJ DO PALICE IN NAZAJ.

NE POZABI, VARNOST JE NA PRVEM MESTU, NATO ZABAVA!