

## VAJE Z ŽOGO

ZA VADBO POTREBUJEŠ ŽOGO, ČE IMAŠ ŠE SOIGRALCA, TOLIKO BOLJE. 😊



ŽOGO DRŽI Z OBEMA ROKAMA, JO VRZI V ZRAK IN JO UJEMI. PONOVI 10-KRAT.

**IZZIV:** POSKUSI Z ZAPRTIMI OČMI.



ŽOGO PRIMI Z OBEMA ROKAMA IN JO VRZI V ZRAK, PLOSKNI IN JO UJEMI.

PONOVI 10-KRAT.

**IZZIV:** PLOSKNI DVAKRAT.



STOJ NA ENI NOGI, ROKE IMEJ ODROČENE, KOT DEČEK, ŽOGO DAJ V DESNO ROKO IN JO PRENESI V LEVO IN OBRATNO. ZAMENJAJ NOGI.

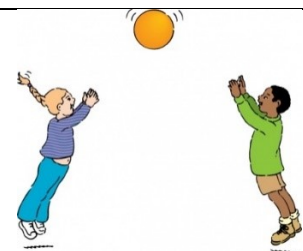
**IZZIV:** POSKUSI Z ZAPRTIMI OČMI.

ČE IMAŠ SOIGRALCA, OPRAVI ŠE PODAJANJA ŽOGE V PARU. →



V PARU SI ŽOGO PODAJAJ SOROČNO-IZPRED PRSI, Z LEVO/DESNO ROKO. POVEČUJ RAZDALJO.

**IZZIV:** SI LAHKO PODATA 20-KRAT, BREZ DA ŽOGA PADE NA TLA?



VRZI ŽOGO IN SKOČI.

**IZZIV:** POSKUSI ŽOGO V SKOKU TUDI UJETI.