

GIMNASTIČNE VAJE Z ŽOGO (UPORABIŠ LAHKO KATEROKOLI ŽOGO)

VSAKO VAJO PONOVI 10X V VSAKO SMER, vse vaje smo že delali pri uri športa

1. ŽOGO DRŽIMO V VZROČENJU, **ODKLONI LEVO-DESNO**



2. ŽOGO DRŽIMO V PREDROČENJU, **ZASUKI LEVO-DESNO**



3. ŽOGO DRŽIMO V VZROČENJU, **PREDKLON DO TAL IN NAZAJ GOR V VZROČENJE**



4. **STOJA RAZKORAČNO, KROŽENJE Z ŽOGO OKOLI GLAVE, TRUPA IN NOG**
5. **STOJA RAZKORAČNO, KOTALJENJE ŽOGE OKOLI NOG (RIŠEŠ OSMICO)**
6. ŽOGO POSTAVIMO PRED SABO NA TLA, **PRESKAKOVANJE ŽOGE NAPREJ**
7. ŽOGO POSTAVIMO ZRAVEN SEBE, **PRESKAKOVANJE LEVO-DESNO**
8. ŽOGO DRŽIMO V PREDROČENJU, **POČEPI**

9. SED RAZKORAČNO, **PREDKLON Z IZTEGNJENIMA ROKAMA K NOGAMA**
10. LEŽA NA HRBTU, ŽOGO DRŽIMO S STOPALI, **DVIGOVANJE NOG (LAHKO SE TUDI NASLONIŠ NA ROKE – TEŽJA VAJA)**
11. LEŽA NA HRBTU, NOGE SO POKRČENE, ŽOGO DRŽIMO ZA GLAVO S STEGNJENIMI ROKAMI, **DVIG V SED, Z ŽOGO DOTIK PRSTOV NA NOGI**
12. LEŽA NA TREBUHU, ŽOGO DRŽIMO PRED GLAVO, **DVIGOVANJE ŽOGE IN TRUPA**