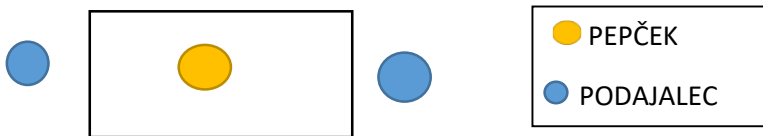


MALI ROKOMET – utrjevanje

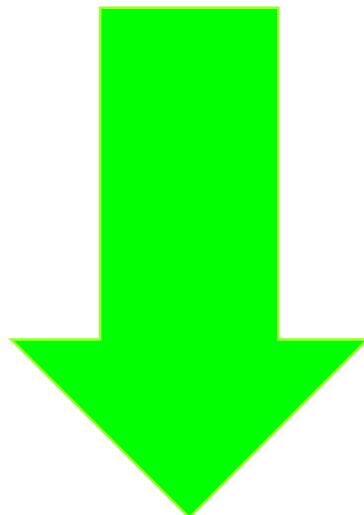
Pa se dajmo danes malo poigrat. K igri povabi nekoga iz družine, vzemi žogo in pojdi ven. Pri vadbi upoštevaj priporočila NIJZ.

Najprej se skupaj ogrejemo:

- **Lovljenje z žogo:** tisti, ki ima žogo lovi, če te ujame (lahko tudi zadane) loviš naprej.
- **Lovljenje sence:** igra je primerna le ob sončnem vremenu, saj morajo biti sence dobro vidne. V igri lahko sodelujta dve ali več igralcev. Ena oseba je lovilec, drugi pa mu skušajo zbežati. Lovilec poskuša pohoditi točno določen del sence (npr: roke, glave, noge, trup...) ostalih igralcev. Na začetku določimo, ali lovilec lahko senco pohodi z nogo ali jo lovi z roko. Ko je senca ulovljena, se vloge zamenjajo in ulovljeni postane lovilec.
- **Gimnastične vaje z žogo:** 10 poljubnih razteznih gimnastičnih vaj, 5 krepilnih vaj po 20 ponovitev.
- **Podaje v paru:** ponovimo komolčno podajo; razdalja med vadečima je 2 do 3 metre (štejemo kolikokrat si podamo žogo, brez da le ta pade na tla), podaja z dolgim zamahom iznad glave; razdalja med vadečima se poveča na cca 8 metrov lahko pa tudi več (tudi tu štejemo število ponovitev, brez da žoga pade na tla). Pri vsaki vaji naredimo vsaj 50 podaj.
- **Elementarna igra Pepček:** potrebovali boste 3 igralce, ki so med seboj oddaljeni vsaj 3 metre. Pepček je na sredini. Njegova naloga je, da poskuša ujeti ali se dotakniti žoge, ki si jo podajalca podajata čez polje. Ko se žoge dotakne oziroma jo ujame, zamenja tistega podajalca, ki je zadnji vrgel žogo.



- **Zadeni tarčo:** če imate doma pikado potem je sedaj čas za eno igro 😊
Ker je igra enostavna si jo lahko izdelamo in prilagodimo tudi doma. Na zid, drevo... narišemo tarčo (ali pa prilepimo list). Iz dvometrske razdalje poskušamo tarčo zadeti. Da je igra bolj zanimiva točkujemo zadetke (npr. notranji krog 100 točk, vsak naslednji krog je 20 točk manj). Vsak ima 5 metrov. Zmaga igralec, ki je zbral več točk.



POGLEJ ŠE NA DRUGO STRANI!

ZA VEČ

ENERGIJE

IN

SVEŽINE

SI
PRIPRAVI

LIMONADO

