**NŠP/3**

Petek: 3. 4. 2020

**Vsebina ure: ŽONGLIRANJE in SPLOŠNA TELESNA PRIPRAVLJENOST**

**Uvodni del:**

Tokrat se bomo ogrevali s pomočjo videa na YT kanalu:

vadba hit workout 1: <https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI>

Glavni del ure:

1. Igraj se igrico **SUPERJUNAK je lahko vsak** (sam ali skupaj s članom družine). Igrico se lahko igraš večkrat na dan.

Vrzi kocko in vsako nalogo naredi 5x (5 ponovitev), glede na vrženo številko. Vsak dan število ponovitev povečuješ: Če nimaš kolebnice naredi sonožne poskoke čez namišljeno črto (levo – desno; naprej nazaj). Število metov: 6

Kaj pomenijo rakove brce? Postaviš se v opora ležno zadaj in izmenično dviguješ 1x levo, 1x desno nogo (začni s 6 ponovitvami, zato, da naredimo enako število dvigov z DN oziroma LN).



2. ŽONGLIRANJE Z ŽOGICAMI

Ponovimo vaje iz prejšnje ure. Potrebuješ dve žogici Najbolj pogumni poskusite spretnosti s tremi žogicami.

**Poišči dovolj velik prostor in pazi, da se pri vajah ne udariš ob predmete v okolici.**

Predenj začneš z nalogami, si ponovno oglej video na YT kanalu:

<https://www.youtube.com/watch?v=x2_j6kMg1co>

**NALOGE ZA PONAVLJANJE:**

1. Drža: roke v odročenju ob bokih, pokrčene, trebušne mišice so napete, dlani odprte, stopala paralelna v širini bokov, kolena rahlo pokrčena, pogled rahlo navzgor…
2. Najprej začnemo z eno žogico iz dlani v dlan;
3. Najprej začnemo z eno žogico: izmenično v obliki črke J mečemo žogico v zrak diagonalno malce nad glavo (ali v višini glave, roki sta ob telesu v višini bokov) in jo ujamemo z drugo roko.
4. Mečemo dve žogici: imamo obe žogi v DR. Najprej vržemo eno in jo ujamemo v LR, potem vržemo še drugo in ujamemo v LR (sedaj imamo 2 žogi v LR). Enako ponovimo še iz LR v DR.
5. Mečemo dve žogici: v vsaki roki imamo eno žogico. Žogico vržemo z DR v zrak in jo ponovno ujamemo v DR. Sledi met in ujem še z LR.
6. Mečemo dve žogici: Enako kot prejšnja vaja, le da je ritem drugačen. Hitrejši, ne čakamo.
7. Mečemo dve žogici: začnemo z DR (oziroma boljšo – dominantno roko), ko je žogica v najvišji točki vržemo drugo), pri metu pazimo, da sta oba meta enako visoka).

Ritem je naslednji: vrzi (DR), vrzi (LR), ujemi (LR), ujemi (DR).

1. Nato vadimo mete tako, da začnemo s slabšo (pri večini je to LR ali ne dominantna roka), sledi met z boljšo roko.

Ritem je naslednji: vrzi (LR), vrzi (DR), ujemi (DR), ujemi (LR).

**NOVE NALOGE:**

9. Sedaj izmenično začnemo metati najprej z DR; nato začnemo z LR

(od 4:40 naprej)

10. Potrebujemo tri žogice: VAJE SO TEŽJE, ZATO NADALJUJEJO LE TISTI, KI

SO BILI USPEŠNI PRI PREDHODNIH VAJAH!!!

Najprej začnemo z boljšo roko. V DR imamo dve žogici. Začnemo z metom. Cilj

naloge je da mečemo le dve žogici, v boljši roki imamo vedno dve žogici (učimo

se loviti z roko v kateri imamo že eno žogico.

11. Enaka vaja prejšnji, le, da pospešimo ritem. 

12. Video od **6:05 naprej:** žongliranje s tremi žogicami, le kdor želi! **ČESTITAM!**