

KOŠARKA Z NOGAVICAMI

UVODNI DEL:

- [Smuk – biatlon - telemark](#) (klik)
- raztezne vaje (po lastni izbiri)

GLAVNI DEL:

- danes se boš preizkusil v košarki. No vsaj delčku nje. Vadil boš met na koš. In ne kar na enega. Mete boš izvajal v koš za perilo, namesto žog pa boš uporabil nogavice.

Navodila za košarko:

Za igro potrebuješ 25 nogavic, ki jih zviješ tako, da iz vsake nogavice nastane žogica. V kot sobe postaviš koš za perilo ali kakšno drugo košaro. Na drugem koncu sobe označiš pet različnih mest – pozicij. Za označevanje lahko na tla nalepiš selotejp. Na vsako mesto položiš 5 "žog", s katerimi boš skušal zadeti "koš". Časa imaš 60 sekund. Vsak zadetek je vreden eno točko, zadnja nogavica z vsake postaje pa dve točki. Seveda bo igra bolj zanimiva, če igraš proti nasprotniku, lahko pa treniraš sam.

P.S.: Jaz sem potrebovala 1 minuto 37 sekund. Pa ti?!

ZAKLJUČNI DEL:

- ali že obvladaš?!

<https://www.youtube.com/watch?v=5LuLgME8yks>

