

IP KOŠARKA

UVODNI DEL: za ogrevanje naredi nekaj osnovnih vaj rokovanja z žogo (ni nujno, da je žoga košarkarska).

<https://www.youtube.com/watch?v=-fz4EfCollo>

GLAVNI DEL: Vaje za moč z žogo

Pri vsaki vaji naredi 10 ponovitev. Naredi 3 serije ponovitev.

Izberi si svojo težavnost. Leva stran je lažja, desna težja.

1. Počepi



2. Dvig nog z ujemom žoge; pri lažji se žoga zakotali po nogah, pri težji se jo z nogami vrže in ujame.



3. Deska; pri težji si žogo podajamo iz leve v desno roko



4. Zamahi z nogo nazaj navzgor



5. Prepriemanje žoge pod nogo izmenično



6. Sklece na žogi



ZAKLJUČNI DEL: vrtenje žoge na prstu

Čeprav posnetek ni v slovenščini, slika pove vse 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=uCUk7KjCByQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=4jqMoh4xki8>

