










Učenci in učenka izbirnega predmeta NOGOMET lepo pozdravljeni.

Verjamem, da tudi vi že pošteno pogrešate ponedeljek 6. šolsko uro, ko je Modra dvorana namenjena samo nam. Upam, da se kmalu vidimo, da pa ne bomo povsem brez občutka vzemite svojo žogo (ni nujno da je nogometna), zunaj (pred hišo, v naravi..) najdete nekaj prostora, kjer ni nevarnosti poškodb in začnite z delom:

UVODNI DEL

1. TEK po prostoru 3 minute z VODENJEM žoge (boljša in slabša noga)
2. Sklop GIMNASTIČNIH vaj z žogo (skica spodaj)

	Rahla razkoračna stoja. Žogo držimo z iztegnjenima rokama nad glavo. Z žogo poskusimo orisati čim večji krog, pri tem žogo spremljamo s pogledom. Še v drugo smer.
	Enak položaj. Žogo držimo v iztegnjenih rokah pred sabo. Delamo zasuke v levo in desno, žogo spremljamo s pogledom.
	Enak položaj. Žogo držimo z iztegnjenima rokama nad glavo. Delamo odklone v levo in desno, žogo spremljamo s pogledom.
	Široka razkoračna stoja. Žogo kotalimo v osmici med nogama.
	Sedimo na tleh, nogi naj bosta čim bolj narazen. Žogo kotalimo od stopala ene noge do stopala druge noge.
	Sedimo na tleh, nogi imamo skupaj. Žogo postavimo na gležnje, nato dvignemo nogi, da se nam žoga prikotali v naročje.
	Enak položaj. Žogo postavimo na boke, nato boke dvignemo, da se nam žoga prikotali do gležnjev.
	Stojimo. Ko naredimo počep, žogo vržemo nad sabo, vstanemo in žogo ujamemo.
	Žogo damo med kolena in sonožno poskakujemo naprej.

GLAVNI DEL ure nameni vajam za kontrolo žoge, ki jih dobiš na spodnji priponki. Lažjim vajam nameni 30 sek, zahtevnejšim vajam pa nameni nekoliko več časa, da jih uspeš osvojiti.

<https://www.youtube.com/watch?v=IeMYh7roBjk>

ZAKLJUČEK ure ne pozabi na raztezanje.

Lep pozdrav, učitelj Leon Pisk.