**IP ZA 7.- 9.r za 19. 3. 2021**

Za ogrevanje preteči v počasnem tempu vsaj 5 minut, tako da začutiš toploto po vsem telesu.

* Žongliraj na mestu in poizkusi odbiti čim večkrat
* Med črti postavi 3-4 kamenčke ali kak drugi mali predmet in vodi žogo v slalomu 5x od črte do črte
* Meči si žogo nad glavo kak meter in jo s čelom odbij v zrak, kolikokrat lahko. Ponovi najmanj 10x
* Žongliraj na mestu 5min
* Vodenje žoge ritensko od črte do črte 4x
* Odbijaj žogo s koleni na mestu cc 5min
* Za iztek tekaj po dvorišču z vodenjem žoge, tako da ti ne uhaja izpred nog vsaj 5min
* Za konec naredi raztezanje in se pošteno napij vode v katero si kanil ščepec soli, da preprečiš krče