

## Žongliranje

Pozdravljeni vsi učenci in učenke, ki ste se letos prijavi k neobveznem izbirnem predmetu ŠPORT.

Za vas smo pripravili vajo žongliranja. Žongliranje je beseda, za katero danes stoji več pomenov. Beseda se uporablja v namene, kot so žongliranje s številkami v matematiki, žongliranje z besedami in žongliranje z različnimi pripomočki. Z žongliranjem so se ukvarjali že v starem Egiptu pred več kot 4000 leti in še danes se s tem ukvarja veliko posameznikov po celem svetu. Žongliranje je izredno zanimiva dejavnost, ki ima ogromno pozitivnih učinkov na posameznika. Največji vpliv ima na koordinacijo in ravnotežje.

Žonglirate lahko z enim predmetom, dvema, tremi ali pa tudi več. Naš cilj bo naučiti se s tremi. Kot predmete lahko uporabite žogice (teniške), kamenčke, kocke, nogavice, ki jih zvite v kepo, manjše škatlice... .

Postopek učenja:

- z enim predmetom, z eno roko mečete z drugo lovite, z isto roko vržete in ujamete,
- z dvema predmetoma, z eno roko mečete z drugo lovite, izmenično enkrat z eno roko mečete z drugo lovite in obratno, z obema rokama hkrati vržete predmet in ujamete, žongliranje z eno roko dve žogici (pri tem zapestje vrtite v smeri urinega kazalca, ko je ena v najvišji točki vržete drugo)
- s tremi predmeti

Navodila za učenje in napotke si lahko ogledate na spodnjem filmčku, ki smo ga posneli za vas.

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

Uspešno vadbo.