**IP ROKOMET – 6. teden**

Ker ste že dovolj obremenjeni z vsemi ostalimi predmeti, vam pri izbirnem predmetu Rokomet dajem le en izziv in sicer žongliranje.

Poišči si 3 enake žogice, ne prevelike, najboljše teniške, lahko pa tudi 3 druge predmete. Imaš? Če nimaš si lahko tudi izdelaš.

Za tri žogice potrebuješ:

* riž ali moko
* balone 6-9 kom

Pazi, da daš enake količine riža ali moke v vsak balon, da bodo žogice enakomerno velike. Pri izdelavi si pomagaj z videom: <https://www.youtube.com/watch?v=qO8k2wOTmbQ>

Za lažje učenje žongliranje imate na tej povezavi vodič, kako se naučiti žonglirati s tremi žogicami: <https://www.youtube.com/watch?v=2PMTMRWod9s&fbclid=IwAR00uQ5pp3HsBdQMPkQ6EdQBhsb4tT-H0UiZFwHdmAvvH8qimsHtOVJEi4k>

Ker je učenje s tremi žogicami kar težko, se lahko najprej naučite žongliranja z dvema žogicama. Obstaja veliko različnih načinov, kar si lahko pogledate na tej povezavi: <https://www.youtube.com/watch?v=Vpk5pb3QgH4>

Kot ste videli, lahko žonglirate na veliko različnih načinov, uporabite domišljijo in iznajdite še kakšen način. Lahko poskusite žonglirati čimveč časa, brez da vam žogice padejo in izzovete tudi starše, brate, sestre, prijatelje... Zaželjeno je, da mi na sport.oscerkno@gmail.com posredujete kakšno sliko ali posnetek vašega žongliranja ali vsaj javite rekorden čas žongliranja.

Veliko uspeha in ostanite zdravi!