

PONEDELJEK, 23. 11. 2020

KOŠARKA – Rokovanje z žogo

OGREVANJE:

- Odkloni z glavo (10 x v L/D)
- Predkloni in zakloni z glavo (10 x v vsako stran)
- Kroženje z rameni (10 x v vsako stran)
- Kroženje z rokami (10 x v vsako stran)
- Predkloni in zakloni trupa (5 x v vsako stran)
- Kroženje z boki (10 x v vsako stran)
- Kroženje s kolena (10 x v vsako stran)
- Izpadni korak naprej
- Kroženje z zapestjem (10 x v vsako stran)

GLAVNI DEL:

- Vrtenje žoge okrog glave, trupa, nog.
- Preprijevanje žoge med nogami.
- Različno vodenje žoge na mestu.

Poglejte si posnetek, ki je na spodnji povezavi in poskušajte narediti vaje, kot so prikazane. Namesto stožcev lahko uporabite platenke oz. bilo kaj drugega.

<https://www.youtube.com/watch?v=MRrNi7uHmaY>

TOREK, 24. 11. 2020

KOŠARKA – Tehnika vodenja žoge

OGREVANJE:

Naredite vaje, ki so na spodnji povezavi.

<https://www.youtube.com/watch?v=6NjsU0w7jG8>

GLAVNI DEL:

Naredite vaje, ki so na spodnji povezavi.

Vaje se začnejo pri 2 minuti posnetka.

<https://www.youtube.com/watch?v=kW4D9iM8cDs>

SREDA, 25. 11. 2020

KOCKA ŠPORTA

Poišči kocko ali si jo izdelaj (če je potrebno, prosi starše za pomoč).



Naj se igra prične: kocko vrži vsaj 3x (vsak met šteje) in se preizkusi v vajah, ki ti jih je dodelila kocka. Da bo vadba še bolj zanimiva vključi ostale družinske člane (vsak družinski član naj 3x vrže kocko).

NAJ KOCKA ODLOČI

	POČEPI 10X	
	TREBUŠNJAKI 8X	
	SKLECE 6X	
	IZPADNI KORAK 4X	
	POVALJKE 8X	
	PAJAC 8X	

ČETRTEK, 26. 11. 2020

KOŠARKA S PLIŠEKI

Oglej si posnetek na spodnji povezavi in poskušaj izvesti vse vaje.

<https://www.youtube.com/watch?v=yZRB1ek3tSk&feature=youtu.be>

PETEK, 27. 11. 2020

TEK IN IGRE Z ŽOGO

Aktivnost 1:	<p>Ogrevanje: Hoja in tek na mestu 3 minute v stanovanju ali neprekinjen tek 7 minut v naravi, na stezi...</p> <p>Naredite kompleks gimnastičnih vaj, število ponovitev 8x.</p> <ul style="list-style-type: none">• Stoja razkoračno (bočni krogi naprej in nazaj).• Stoja razkoračno predklon trupa vodoravno odročiti, zasuki trupa v levo in desno, dotik prstov desne noge in obratno.• Stoja spetno sonožni poskoki na mestu z visokim dviganjem kolen.• Stoja spetno izpadni korak naprej z levo in desno izmenoma (s poskokom).• Stoja na eni nogi (enonožni poskoki z levo in desno izmenoma).• Stoja na eni nogi, poskakovanje naprej po eni in drugi izmenoma.
Aktivnost 2:	<p>Ogrevanje: Hoja in lahkoten tek na mestu, gozd, steza, stanovanje... Vaje s kolebnico, če nimaš kolebnice naredi vaje z žogo:</p> <ul style="list-style-type: none">• 30x sonožno naprej (vrtenje kolebnice naprej),• 20x sonožno nazaj(vrtenje kolebnice nazaj,• Tek čez kolebnico tek naprej in nazaj izvajamo v pomikanju desno in levo po dolžini kolebnice,• Poskoki čez kolebnico sonožno ali v koraku,• Široko veslanje v predklonu (kolebnico damo na pol), komolci so postavljeni široko narazen, ter da med pritegom kolebnice proti prsnici stiskamo hrbtne mišice.• Leža na hrbtu, žogo držimo v rokah in naredimo serijo3x20 trebušnjakov .• Počep z žogo ob steni; stojite z nogami v širini bokov, s hrbtom obrnjeni na žogo, ki jo pritiskate ob steno. Čimbolj zravnani naredite počep tako, da se z žogo vred spustite navzdol
Aktivnost 3:	<p>Ogrevanje: Igre z žogo (košarka - nizko, visoko vodenje, zaustavljanje, metanje v zrak- ujemanje, odbojka - vaje zgornjega in spodnjega odboja).</p> <p>Kompleks gimnastičnih vaj (vsako vajo 8x):</p> <ul style="list-style-type: none">• Kroženje z rameni naprej in nazaj.• Stoja spetno vzročiti, hoja v vzponu po prednjem delu stopala.• Lahkoten sprostilni tek na mestu.• Stoja predkoračno z desno pokršeno, odročiti (s poskokom menjava položaja nog – izmenoma.• Opora čepno med rokami (prehod v razovko stojno - zanožno z levo ali obratno).