

## ŠPORT, petek, 15. 5. 2020: KOŠARKA, IZBOLJŠANJE KOŠARKARSKE TEHNIKE

Za učni pripomoček boš danes uporabil žogo. Če imaš košarkarsko, super, če ne pa ni problema. Tudi vsaka druga bo prišla prav. Samo, da se odbija. Potreboval boš še koš. Če ga nimaš, pojdi okrog hiše in nekje boš že našel drevo z dovolj visoko vejo (okrog 2 metra in pol), ki jo boš ciljaj.

Za ogrevanje boš vsaj 10 minut opravljal opravilo po navodilih staršev. Izberi si ali bo to zunaj ali notri.

**UVODNI DEL** (zunaj ali notri): starše vprašaj, če lahko zunaj opraviš kakršnokoli delo, ki bo trajalo 10 minut (npr. pometanje dvorišča). Če se boš ogreval notri lahko v 10 minutah pospraviš sobo, posodo iz pomivalnega stroja, posešaš pol stanovanja...

### RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (10-krat)
- kroženje z boki (10-krat v vsako smer)
- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat)
- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat)
- predklon –zaklon. Vsakič nižje s prsti na rokah.
- 10-15 navadnih sklec
- 10 vojaških sklec na iztegnjenih rokah
- Ostale krepilne vaje boš na koncu naredil/a notri.

Vaje so:

- 1. VODENJE ŽOGE MED HOJO ALI LAHKOTNIM TEKOM:** žogo vodi ob boku, nekaj časa z levo roko, nekaj časa z desno roko. Vodi jo po dvorišču, po vaški poti... Svojevrsten izlet s košarkarsko žogo naj traja 10 minut. Pri tem se drži dveh pravil: **ŽOGE NE SMEŠ PRIJETI Z OBEMA ROKAMA HKRATI. ŽOGE NITI V ENEM TRENUTKI NE SMEŠ NEHATI VODITI.**
- 2. MET NA KOŠ:** Med »izletom« boš gotovo prišel do mesta kjer boš lahko metal na koš ali ciljaj neki cilj na višini 2,5 m. Zapomni si to mesto, lahko tudi doma na dvorišču. Če imaš koš, vrzi vsaj 20-30 metov. Če je cilj npr. veja na drevesu, morda deblo, da se ti žoga odbije nazaj, opravi ravno tako 20-30 metov.

Pri metu na koš upoštevaj naslednja tehnična navodila: stopali morata biti vzporedno in obrnjeni proti košu. Žogo primi soročno, več teže pa mora biti na močnejši roki (desničarji na desni, levičarji na levi). Druga roka je žogi le v oporo. Sledi met na koš. Ne pozabi odriniti z nogama.

3. **IGRANJE Z ŽOGO: na mestu vodi žogo in si jo podajaj med nogama, za hrbtom... Vajo izvajaj 5-10 minut**

**ZAKLJUČNI DEL:** Spij malo vode in pospravi žogo. Nato še enkrat vprašaj starše, če lahko kaj pomagaš in opravi še eno gospodinjsko delo.