

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 20. 4. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 82

Tema: Vaje za moč z žogo

Učitelj športa: Robert Dragan

DOBER DAN

Za danes je napovedano bolj spremenljivo vreme. Zato lahko vaje za moč opraviš v hiši. Potreboval boš podlogo (blazino) in žogo ali kakšen drug predmet, ki ga lahko držiš v rokah ter ga prenašaš iz enega mesta na drugega.

Če se boš raje ogrel zunaj, opravi ogrevanje s stopnjevano hitrostjo teka: 7 min tempa 1, 2 min tempa 2 in 1 min tempa 3

UVOD: potrebuješ ustrezno športno opremo, podlogo in žogo ali kakšno drugo stvar, ki jo lahko držiš v rokah.

Ogrevanje na mestu (vaje izvajaš 30 sekund, temu sledi 10-15 sekund odmora oz. priprava na naslednjo vajo, opraviš 2 seriji):

- a) tek na mestu + **izmenično kroženje** z rokami (z L roko naprej, z D nazaj, nato še obrnete),
- b) poskoki naprej - nazaj,
- c) obrati na **vseh štirih** za 360 ° roki sta spredaj (opora ležno spredaj na dlaneh),
- č) vzponi na prste (stopite samo na prste) + vertikalni zamahi z rokami (L roko iztegnete nad glavo, D je ob telesu, nato zamenjate),
- d) **poskoki z noge** na **nogo** (peta gre proti zadnjici).

GLAVNI DEL: pri vsaki vaji opraviš 10 ponovitev ali šteje do 10.

1. Počepi z dvigi žoge v vzročnje.



2. Opora ležno spredaj z L roko na žogi oziroma sklece z eno roko na žogi (v drugi seriji z D roko na žogi. Skupaj jih naredi 10).



3. Iztegi trupa v stoji na L nogi z žogo oziroma lastovke (v drugi seriji v stoji na D nogi. Skupaj jih naredi 10).



4. Dvigi bokov iz hrbtne leže skrčno in kroženje z žogo okoli bokov, boki so skozi celotno izvedbo vaje dvignjeni (5 krogov z žogo v vsako stran).



5. Izmenični izpadni koraki naprej s potiskom žoge naprej (v predročnje). Na vsako nogo 5.



6. Zasuki trupa v stoji razkoračno s hkratnimi dvigi žoge v vzročnje. Po 5-krat v vsako smer.



7. Izmenični poskoki naprej in nazaj v opori ležno spredaj na žogi. V primeru, da je vaja pretežka, ste lahko v opori na dlaneh brez žoge in izvajate poskoke naprej na nazaj. PAZI, DA SI NE RAZBIJEŠ NOSA. Skupaj 10 poskokov.





8. »Zapiranje knjige« z žogo v rokah. 10-krat. (Hkratni dvig rok in nog, zadržiš za trenutek in spet ležeš).

ZAKLJUČNI DEL (opravi 30 odbojgarskih odbojev (15 zgornjih in 15 spodnjih odbojev), z **lahko žogo**. Če nimaš lahke žoge opravi 30 metov na koš ali v zrak: žogo vržeš z eno roko. Druga roka je le za oporo.