

DOBER DAN

Za danes je napovedano bolj spremenljivo vreme, zato lahko vaje za moč opravite v hiši. Potrebovali boste podlago (blazino) in žogo ali kakšen drug predmet, ki ga lahko držite v rokah ter ga prenašate iz enega mesta na drugega. Druga možnost za ogrevanje je tek s stopnjevanjem hitrosti: 7 minut tempo 1, 2 minuti tempo 2 in 1 minuta tempo 3.

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

Datum: 20. 4. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 82

Tema: splošna kondicijska priprava (vaje za moč z žogo)

Učiteljica športa: Tadeja Moravec

Za dodatne informacije sem vam na voljo preko eAsistenta ali službenega e-naslava (tadeja.moravec@ostpavcka.si). Lepo vas prosim za povratno informacijo glede izvedbe.

UVOD: potrebujete ustrezno športno opremo, podlago in žogo ali kakšno drugo stvar, ki jo lahko držite v rokah.

Ogrevanje na mestu (vaje izvajate 30 sekund, temu sledi 20 sekund odmora oz. priprava na naslednjo vajo, opravite 3 serije):

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

GLAVNI DEL: pri vsaki vaji opravite 10 ponovitev ali štejete do 10.

1. Počepi z dvigi žoge v vzročenje.



2. Opora ležno spredaj z L roko na žogi (v drugi seriji z D roko na žogi, štejete do 10), v tem položaju lahko naredite tudi skleco.



3. Iztegi trupa v stoji na L nogi oz. lastovka z žogo (v drugi seriji v stoji na D nogi).



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 predročenje).



6. Zasuki trupa v stoji razkoračno s hkratnimi dvigi žoge v vzročenje.



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 – nazaj.



8. Upogibi kolka ali dvigi nog iz hrbtne leže z žogo med gležnji.



9. Poskoki iz noge na nogo z vmesnim dotikom žoge.



10. Hkratni dvigi rok in nog v leži na trebuhu, žogo držimo z rokama.



ZAKLJUČNI DEL (opravite 30 odbojev ali metov na koš, pri odbojih **obvezno** uporabite **lahko žogo**, najboljše odbojkarsko):

- zgornji in spodnji odboj v kleku ali met na koš.

