

## PREDMET ŠPORT 30.3. - 3.4.2020

### 8. RAZRED

Dragi učenci!

Naj vas najprej lepo pozdraviva in vama zaželiva, da ostanete zdravi in da se s skupnimi močmi čimprej izvlečemo iz nastale situacije.

**Zmogel boš, saj je tvoja šola Fran Roš!**

Ker bi v tem času pri urah športa izvajali sklop Rokomet, sva vam pripravila nekaj malega teorije, da si preberete. Ko pa se bomo ponovno videli, pa bomo izvedli še praktični del.

Če imaš željo, si lahko ustvariš Športni dnevnik (zvezek, beležka, speti listi...), kamor si boš vpisoval vse opravljeno delo s področja športa oz. gibanja ali prebranega s področja športa in zdravja.

Verjameva, da boste našli dovolj motivacije za gibanje.

Teoretični del:

### IZVOR IN RAZVOJ ROKOMETNE IGRE

Kot vse ostale igre, ima tudi rokomet dolgo in zanimivo zgodovino. Daljne predhodnice današnjega rokometu so se igrale že v antični Grčiji (imenovala se je Urania), antičnem Rimu in kasneje tudi v srednjem veku. Obstajalo je več predhodnih različic modernega rokometu kot na primer Raftball s po 10-12 igralci v ekipi, ki so ga igrali v Nemčiji ali pa češka Hazena, ki je bila namenjena igri deklet.

Leta 1898 se je na Danskem razvil tako imenovani danski Handbold z 11 igralci v ekipi. Smatramo ga kot neposredno predhodnico modernega rokometu. Njen "oče" je bil učitelj Holger Nielsen. Igro sta igrali dve moštvi z 11 igralci na igrišču, velikem 30 x 45 m. Gol je bil velik 3 x 2 m, označen je bil tudi kazenski prostor, v katerega igralci niso smeli vstopiti.

Tako imenovani veliki rokomet, posebna oblika rokometu, se je začel igrati 1915 leta v Nemčiji. Idejni začetnik je bil dr. Karl Schellenz, profesor na visoki športni šoli v Berlinu. Igro so zasnovali po pravilih Torball.

Pomembno leto v razvoju igre štejemo leto 1917, ko so zapisali uradna pravila rokometu, to je dalo igri možnost poenotenja pravil in s tem olajšalo njeno igranje in tekmovanje.

Prva uradna tekma v velikem rokometu je bila 13. 9. 1925 v Berlinu med Avstrijo in Nemčijo - rezultat je bil 6:3.

S koncem 19. stoletja se moderni rokomet razvija v skandinavskih deželah, predvsem na Danskem, Švedskem, Norveškem in v Nemčiji.

Prva mednarodna tekma z modernimi pravili je bila odigrana med moško ekipo Nemčije in Belgije leta 1925. Tri leta kasneje je bila ustanovljena Mednarodna amaterska rokometna zveza, leta 1946 pa današnja Mednarodna rokometna zveza. Na zahtevo Adolfa Hitlerja, se je rokomet prvič pojavil na 11. olimpijskih igrah leta 1936 v Berlinu, a je bil leta 1940 tudi odstranjen iz programa iger. Ker pa je njegova priljubljenost vztrajno naraščala, je bil rokomet ponovno vključen na seznam olimpijskih športov leta 1972 na olimpijskih igrah (OI) v Münchnu. Leta 1976 so programu OI dodali tudi ženski rokomet. Rokomet se danes igra v 183 državah na svetu.

### Praktični del:

Vsak dan doma naredite vaje za moč, ki jih opravljamo pri urah (skleci, vaje za trebušne mišice, vaje za hrbtne mišice). Če vam je prelahko, lahko povečate število ponovitev.

Za tiste, ki si želite gibati še več, pa si pogledjte naslednji prispevek na youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g> (TABATA)

Kljub karanteni je še zmeraj priporočeno gibanje v naravi zaradi krepite imunskega sistema.

**Vadite individualno, lahko v prisotnosti ožjih članov družine, nikakor se ne družite oziroma ne imejte skupinskih vadb.**

Ostanite zdravi!

Desa Čalasan Grajžl in Vojin Mlinarević, športna pedagoga