

IZBIRNI PREDMET ŠPORT

NAVODILO: SPRETNOSTI Z ŽOGO - VODENJE

NAUČI SE	UTRJUJ	OTEŽUJ SI
Najprej se gibanja dobro nauči. Vztrajaj! Učenje zahteva ponavljanje in čas.	Od enostavnejših gibanj pojdi k težjim. Ponavljaj, da gibanje čim bolj obvladaš.	Uporabljal različne žoge, stoj na eni nogi, izvaja hitreje, uporabljal slabšo roko ...


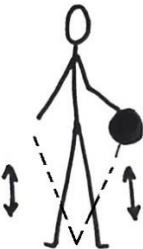







KAJ MORAŠ VEDETI

- Telo oz. trup je pri vodenju vzravnano, glava dvignjena.
- Žogo potiskamo k tlom z iztegovanjem v komolcu in upogibanjem v zapestju.
- Žogo po odboju od tal prestrežemo z razširjenimi prsti, z blazinicami prstov.
- Žogo najpogosteje prestrežemo v višini bokov.

PRED VADBO

- Obleci in obuj se v primerno športno opremo.
- Dobro se ogrej s tekom (na mestu, zunaj) in razteznimi gimnastičnimi vajami.

SPRETNOSTI Z ŽOGO

<p>Stoja, žogo odbijaš z desno roko ob boku, do višine boka. Odbijaj do različnih višin (do bokov, kolen, niže).</p> 	<p>Žogo 3x odbijemo ob desnem boku, nato jo pred telesom pošljemo v levo roko, 3x in nazaj.</p> 	<p>Stoja razkoračno, v počepu, žogo odbijemo pred telesom z desno roko v levo ter nazaj v desno.</p> 
<p>Rahel izpadni korak, žogo odbijamo ob boku z eno roko naprej – nazaj.</p> 	<p>Stoja sonožno, žogo odbijamo okoli nog.</p> 	<p>Žogo odbijamo in prehajamo v klek, sed, ležo ter nazaj v stoji.</p> 
<p>Stoja razkoračno, žogo odbijamo med nogami naprej – nazaj.</p> 	<p>Izpadni korak, žogo odbijamo z L in D roko med nogami levo in desno.</p> 	<p>Odbijamo dve žogi, enakomerno, v različnih višinah (do ramen, bokov, v čepu).</p> 

Kljub karanteni je še zmeraj priporočeno gibanje v naravi zaradi krepitev imunskega sistema. Izkoristite lepe, sončne dneve!

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

Če imate vi ali kdo v družini facebook profil, vaju vabiva, da se nam pridružite v skupino »Roševci športamo tudi v času karantene!«, kjer se dnevno objavljajo različne vaje, primerne situaciji.

Ostanite zdravi!

Desa Čalasan Grajžl in Vojin Mlinarević, športna pedagoga