|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| KOLEBNICA - vadba za celotno telo | Pripomočki za športno vzgojo ... | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  SREDA , 27. 5. 2020 | KOLEBNICA - vadba za celotno telo | Pripomočki za športno vzgojo ... |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aktivnost 1: | Ponovi vse košarkarske elemente (vodenje, podaje, meti na koš)  Sedaj, ko so »karantena pravila« malo sproščena se dogovori s prijatelji za košarkarsko tekmo. Skupaj igrajte in se zabavajte.  UPOŠTEVAJ: - PIJAČA, ŠPORTNA OPREMA - ogrevanje pred vadbo (tek, vodenje, hopsanje…), - gimnastične vaje, vaje za moč, - igra, - raztezanje, ohlajanje. |  |
| Aktivnost 2: | Ne pozabite na vsakodnevno aktivnost (hoja, tek, raztezne vaje, vaje za moč).  1. Ogrevanje. 2. Ponovi štartna povelja za nizki štart: "NA MESTA"  -  "POZOR"  -  "ZDAJ" ([štartaj in teci nekaj metrov](http://www.sportunterricht.de/animation/sprint.html)). 3. Ponovi štartna povelja za visoki štart: "NA MESTA"  -  "ZDAJ" (štartaj in teci nekaj metrov). 4. Izvajaj [vaje tekaške abesede](https://www.youtube.com/watch?v=3-tv-Hy7SXc) za izpopolnjevanje tehnike teka:   - skiping (nizki, visoki)   - hopsanje   - kratki poskoki   - grabljenje   - tek s poudarjenim odrivom   - striženje   - tek z udarjanjem pet nazaj 5. Izvajaj različne oblike tekov (kratki sprinti, cik cak, teki z menjavo tempa, sprint po klančini navzgor...). 6. Po vadbi ne pozabi na raztezanje mišic. |  |
| Aktivnost 3: | Vadi vožnjo in spretnost s kolesom. Preizkusi se tudi na računalniku interaktivno kolo.  Lep teden vam želim. |  |

**»Ves čas me je strah neuspeha, vendar očitno ne toliko, da bi prenehala.« Ronda Rousey**