|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 nazaj5. 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**