

# Športna vadba za četrtek, 19.3.2020

Učenke in učenci lep sončen pozdrav!

- Danes si poglejte spodnji posnetek in veselo na delo. Vadbo si seveda **lahko prilagodite** sebi v prid tako, da:
  - skrajšate oz. podaljšate čas izvajanja posamezne vaje ali
  - vajo izvajate počasneje

<https://www.youtube.com/watch?v=5pmUOVllM7g>

- Da vas ne bo naslednji dan vse bolelo priporočamo, da **po koncu vadbe opravite naslednje raztezne vaje.**

Potrebuješ:

- udobno oblačilo,
- mehko podlogo,
- prezračen prostor,
- vaje opraviš lahko tudi na prostem, ob tem se moraš zaščititi proti klopom.

## 1. DVIGANJE GLAVE

Začetni položaj: ležanje na hrbtu, prsti na rokah so prepleteni pod glavo.

Globok vdih, stopala pravokotno na tla. Ob izdihu napneš trebušne mišice, z rokami dvigni glavo, poglej prste na nogah.

Ob vdihu se vrni v začetni položaj.

**Ponovi vsaj 8x.**

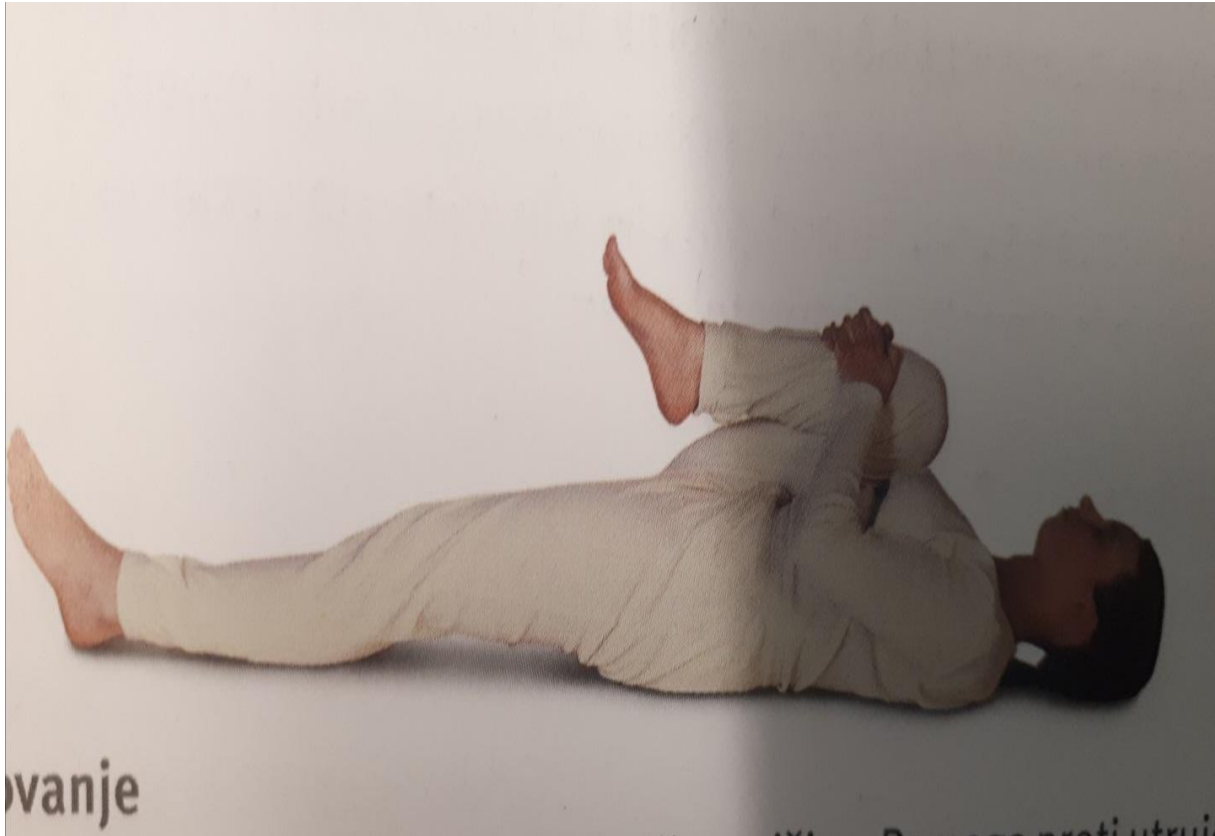


## 2. PRIMIK KOLENA K TRUPU

Začetni položaj: ležanje na hrbtu.

Globok vdih, ob izdihu pokrči D nogo, objemi koleno in ga pritisni čim bliže trupu. L noga naj leži sproščeno na tleh. Ob vdihu položi D nogo na tla. Nato vse ponovi z L .

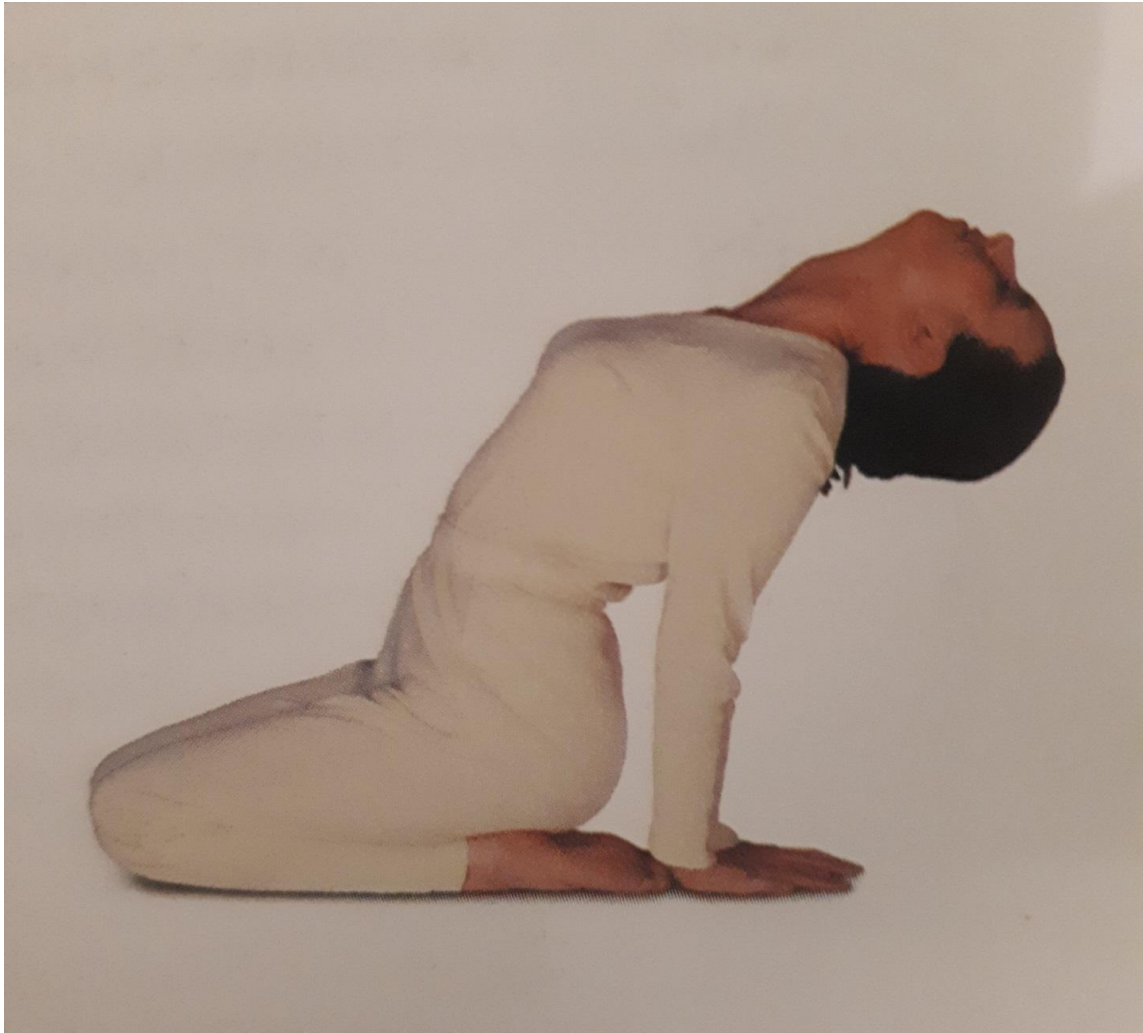
**Vajo ponovi 6x, z vsako nogo 3x.**



### 3. PRETEGOVANJE HRBTENICE

Začetni položaj: poklekneš, noge so skupaj, pete so obrnjene navzven, palci na nogah skupaj. Usedeš se na pete. Za hrbtom se opri na roke in se nekoliko nagni nazaj. Glava naj visi nazaj. Sprosti se, dihaj skozi nos.

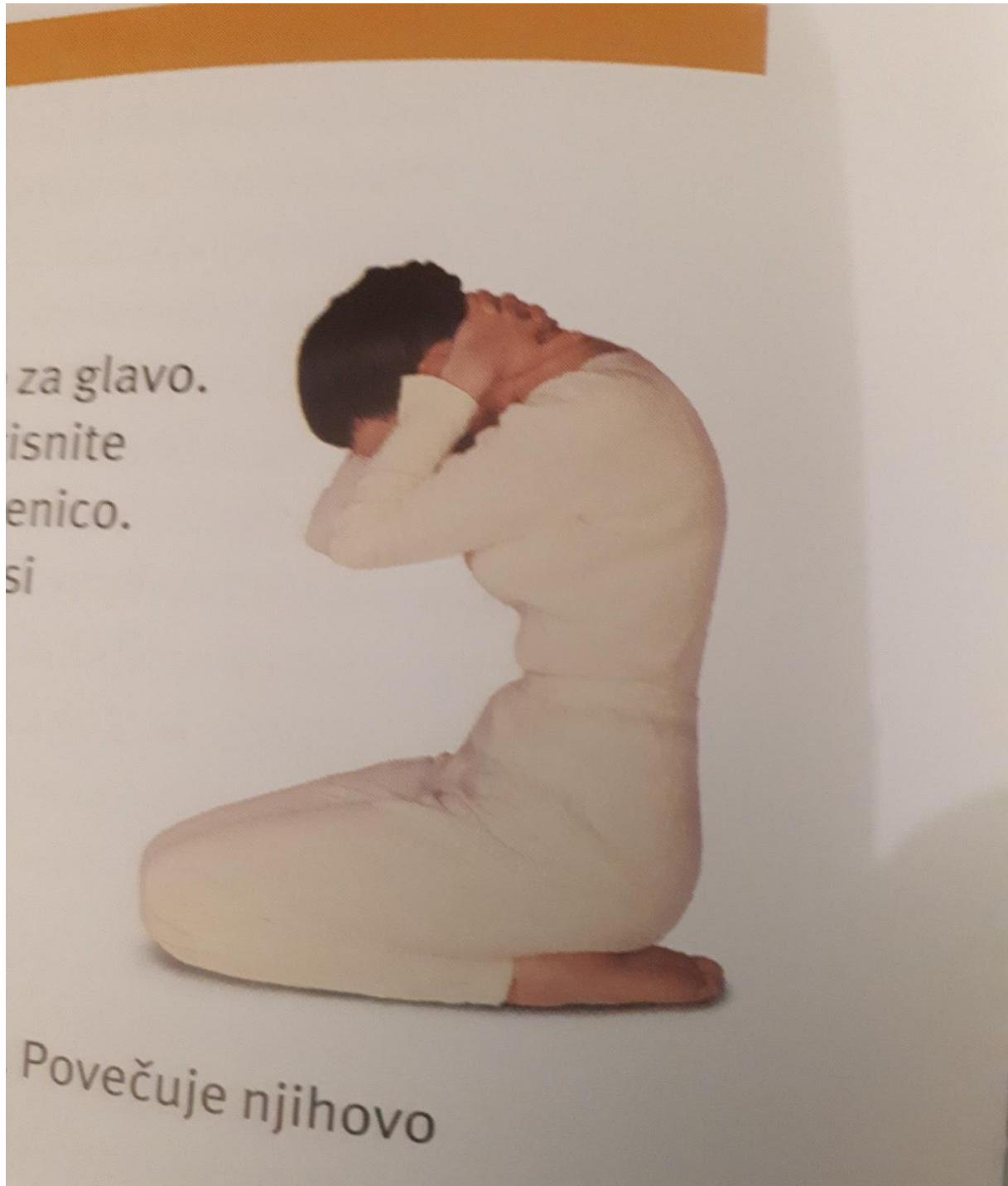
**V tem položaju vztrajaj približno pol minute.**



#### 4. UPOGIBANJE HRBTENICE

Ostani v položaju kot v prejšnji vaji, prste rok prepleti za glavo. Ob izdihu hkrati potisni komolce pred trup, skloni glavo in čim bolj usloči hrbtenico. Medenico potisni nazaj. Ob vdihu se počasi vzravnaj in vrni komolce v začetni položaj.

**Vajo ponovi vsaj 6x.**



## 5. MAČKA

Ostani v položaju kot pri prejšnjih vajah, dlani položi na stegna, hrbet naj bo vzravnán. Ob vdihu se dvigni v poklek, dlani položi na tla. Noge in stegna naj bodo pravokotna na tla.

Ob izdihu usloči hrbet, glavo približaj prsim in poglej v popek. Hrbtenica naj bo usločena.

Ob vdihu ulekni hrbet in dvigni glavo. Poglej čim višje, tako da se izboči prsni koš.

**Vajo ponovi vsaj 6x.**



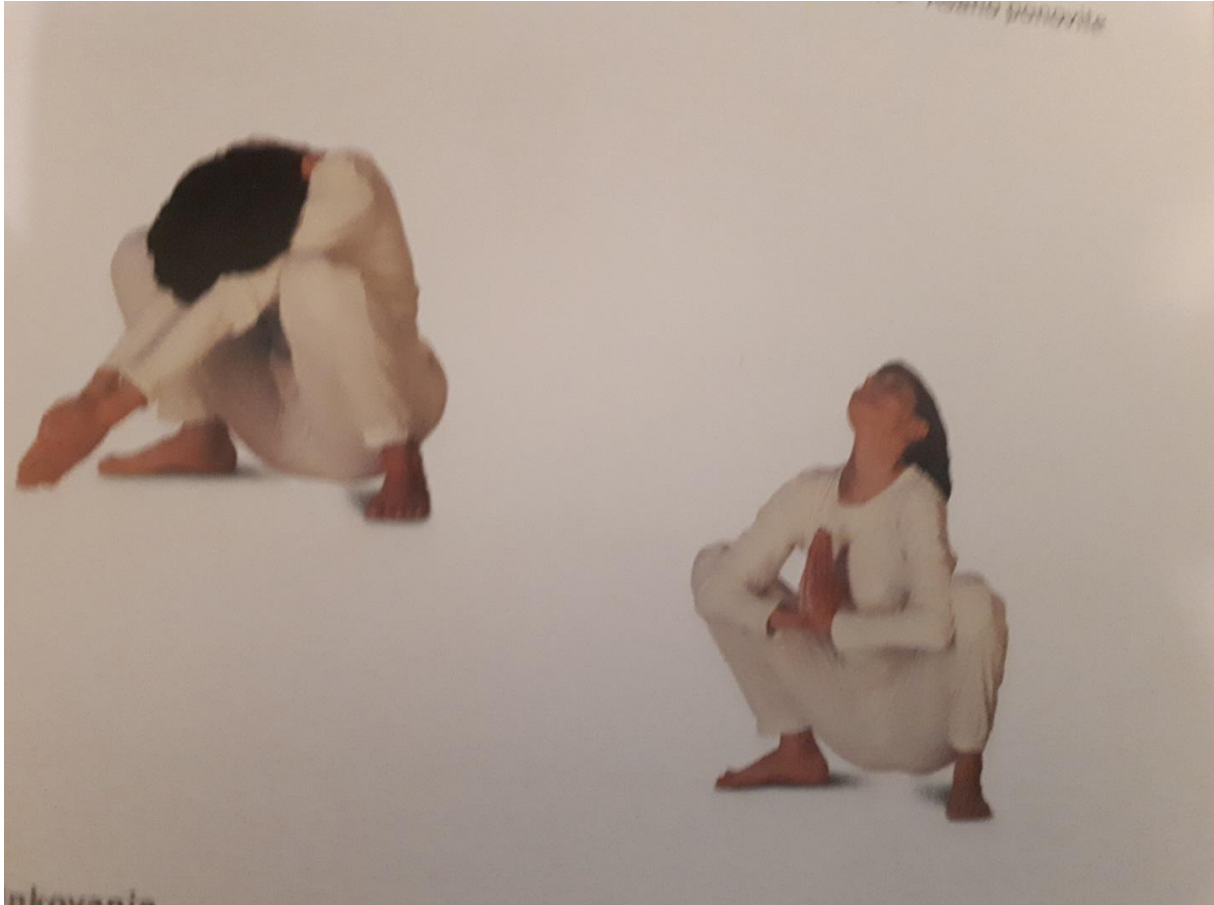
## 6. ŽABA

Začetni položaj: vzravnana stoja, prsti na nogah usmerjeni rahlo navzven. Počepni, skleni dlani, predročenje.

Ob vdihu približaj sklenjene dlani k prsnemu košu. S komolci razmakni kolena. Glavo nasloni nazaj in poglej navzgor.

Z izdihom stegni roke in skloni glavo.

**Vajo ponovi vsaj 6x.**





## 7. VZDIGI IZ POČEPA

Začetni položaj: vzravnana stoja. Počepni. Prste na rokah položi na notranjo stran nog, pod stopala.

Ob vdihu skloni glavo nazaj in pretegni hrbet.

Ob izdihu iztegni noge v kolenih, dlani naj ostanejo pod stopali, glava naj sproščeno visi naprej.

Ob vdihu počepni in skloni glavo nazaj.

**Vajo ponovi vsaj 6x.**







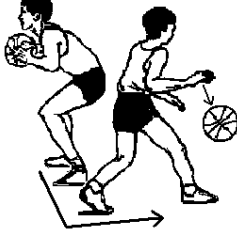
Vir: Joga v vsakdanjem življenju, 2001

- Za zaključek današnje vadbe (ali pa mogoče zvečer) pa se lahko »zleknete« na kavč, si natočite čaj in v miru preberete ter pregledate spodnjo vsebino.

## KOŠARKA

Košarkarska tehnika je sestavljena iz tehničnih elementov z žogo, brez žoge in proti njej. Med tehnične elemente z žogo spadajo: napadalna preža, vodenje žoge, meti, podaje, lovljenja ter obrati z žogo. Med tehnične elemente brez žoge: obrambna preža, tek, gibanje s tekalnimi in prisunskimi koraki, spremembe smeri in zaustavljanja ter obrati brez žoge. Med tehnične elemente proti žogi sodijo: blokiranje meta, skok za žogo ter izbijanje in prestrezanje žoge. V nadaljevali bomo prikazali, opisali in poimenovali samo najpomembnejše tehnične elemente z žogo in brez nje.

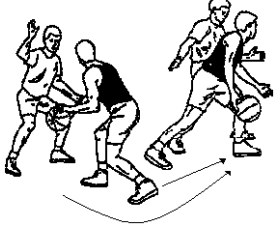
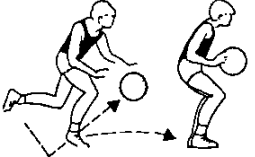

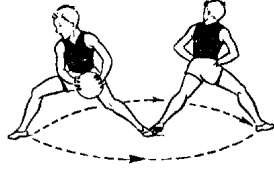
Vodenje žoge začnemo s prehodom v vodenje iz napadalne preže. Kadar smo z obrazom obrnjeni v smer gibanja, lahko preidemo v vodenje s prečnim ali vzdolžnim korakom. Če smo s hrbtom obrnjeni v smer gibanja, pa z zakorakom ali po prednjem obratu.

Napadalna preža	Prehod v vodenje s prečnim (križnim) korakom	Prehod v vodenje z vzdolžnim korakom	Prehod v vodenje z zakorakom	*Prehod v vodenje po prednjem obratu
				

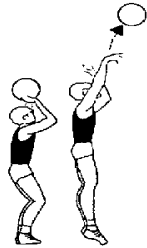
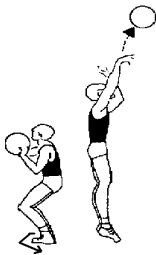
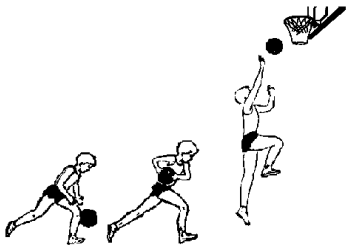

Žogo lahko vodimo visoko ali nizko. Visoko vodenje uporabljamo, kadar želimo hitro prenesti žogo v napadalno polovico igrišča, nizko vodenje pa pri preigravanju obrambnega igralca. Med vodenjem spreminjamo smer (cikcak, naprej-nazaj) in menjamo roko (spredaj). Po vodenju se lahko zaustavimo sonožno ali prečno. Pri prvem imamo stopala postavljena vzporedno, pri drugem pa prečno (diagonalno).

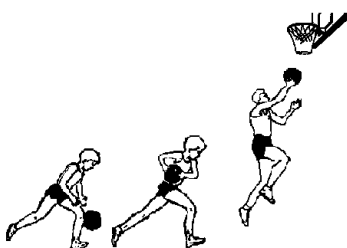
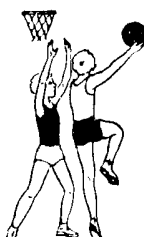
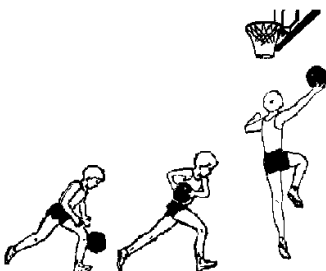
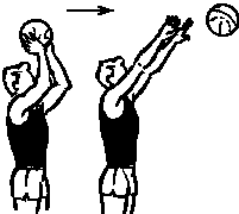


Visoko (hitro) vodenje žoge	Nizko vodenje žoge	Sprememba smeri naprej-nazaj z menjavo roke spredaj	Menjava roke spredaj pri spremembi smeri cikcak
			

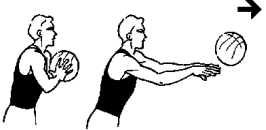
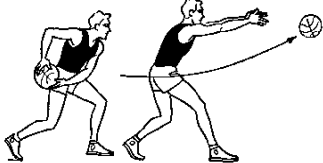
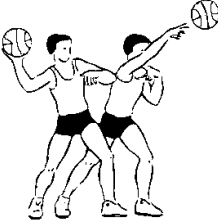

Sprememba smeri cikcak z menjavo roke spredaj med zadnjim obratom	Sonožno zaustavljanje vodenju žoge po	Prečno zaustavljanje po vodenju žoge	Obračanje okoli stojne noge (pivotiranje). <u>Prednji obrat</u> – v smeri prsi, <u>zadnji obrat</u> – v smeri hrbta
			

Na koš lahko vržemo z eno roko iznad glave, s polaganjem ali prek glave. To lahko storimo z mesta, po sonožnem odzivu ali iz dvokoraka (po enonožnem odzivu).

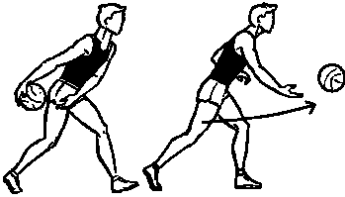
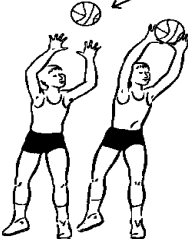
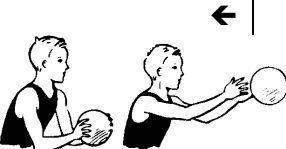
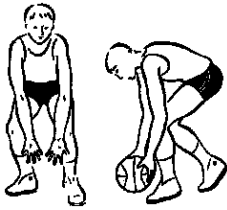
Met z eno roko iznad glave	Met z eno roko iznad glave po obratu	Met iz dvokoraka z eno roko iznad glave	Met s polaganjem
			

Met iz dvokoraka s polaganjem	Met z eno roko prek glave	Met iz dvokoraka z eno roko prek glave	Podaja z obema rokama iznad glave
			


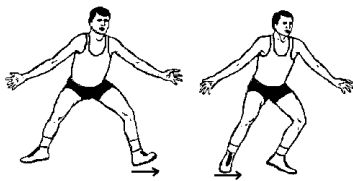
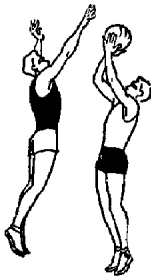

Žogo lahko podamo z obema rokama ali eno roko. Z obema rokama lahko podamo žogo iznad glave, izpred prsi ali od spodaj, z eno roko pa iznad rame, v višini rame ali od spodaj.

Podaja z obema rokama izpred prsi	Podaja z obema rokama od spodaj	Podaja z eno roko iznad rame	Podaja z eno roko v višini rame
			

Žogo lovimo z obema rokama nad glavo, pred prsmi ali od spodaj.

Podaja z eno roko od spodaj	Lovljenje žoge z obema rokama nad glavo	Lovljenje žoge z obema rokama pred prsmi	Lovljenje žoge z obema rokama od spodaj
			

V obrambi se postavljajo obrambni igralci v obrambno prežo. V njej se gibljejo s prisunskimi koraki. Kadar napadalec vrže na koš, mu poskuša obrambni igralec blokirati met (žogo), po metu na koš pa skoči za odbito žogo.

Obrambna preža	Gibanje s prisunskimi koraki	Blokiranje meta	Skok za odbito žogo
			

*ŽELIMO VAM LEP DAN TER OSTANITE ZDRAVI!*