

ŠPORT na daljavo

TEDEN od 23. do 27. marca

(ure si poljubno razporedite znotraj tedna ali pa kot na urniku)

9. razred (dečki in deklice)

TEMA: OSNOVE ROKOMETA

ZAPOREDNA URA: 1

Preden se boste lotili ogleda posnetkov osnov rokometne igre, kot po navadi pri urah športa po pravilu sledi ogrevanje našega telesa. Ja, čeprav rokomet ne boste igrali, se vseeno ogrejte, saj z gibanjem krepite imunski sistem.

1. Sledijo vaje ogrevanja z žogo. V lepem vremenu lahko vaje izvajate zunaj na prostem, drugače pa v sobi.

KOMPLEKS GIMNASTIČNIH VAJ ZA SPLOŠNO OGREVANJE Z ŽOGO



Naziv	Kroženje z rokami
Zač. položaj	Ozka stoja razkoračno, vzročanje, v D drži žogo
Gibanje	Bočno soročno kroženje z rokami, po 4 ponovitvah predaja žoge v L roko
Obremenitev	8 x naprej, 8 x nazaj
Vpliv	Raztezna vaja za mišice ramen



Naziv	Zamah z rokami z zasuki trupa
Zač. položaj	Široka stoja razkoračno, v predročenu drži žogo
Gibanje	Izmenični zamahi v D in L s predajo žoge v predročenu
Obremenitev	8 x
Vpliv	Raztezna vaja za horizontalne upogibalke ramen in sukalkle trupa



Naziv	Odkloni
Zač. položaj	Široka stoja razkoračno, v vzročenu z L drži žogo
Gibanje	Odkloni v desno (nato v levo)
Obremenitev	8 x v vsako stran
Vpliv	Raztezna vaja za bočne upogibalke trupa, primikalke ramen in odmikalke kolka



Naziv	Zamah v zanoženje
Zač. položaj	Stoja prednožno z L, v predročenu z D drži žogo
Gibanje	Zamah z L v zanoženje ter hkraten zamah z D v vzročenu
Obremenitev	8 x z vsako nogo
Vpliv	Raztezna vaja za upogibalke ramen, kolka in trupa



Naziv	Sklece
Zač. položaj	Opora spredaj ležno, na žogi
Gibanje	Spora v sklek in vzpora
Obremenitev	2 x 7
Vpliv	Krepilna vaja za iztegovalke komolca in ramen



Naziv	Dviganje trupa
Zač. položaj	Leža hrbtno, prednožno skrčeno, v predročenuju drži žogo
Gibanje	Dvig v polsed in spust v začetni položaj
Obremenitev	2 x 7
Vpliv	Krepilna vaja za upogibalke trupa in kolka



Naziv	Dvigi nog in rok
Zač. položaj	Opora spredaj klečno, v predročenuju gor z D drži žogo
Gibanje	Dvig D roke ter L noge in spust v začetni položaj (nato menjava nog in rok)
Obremenitev	2 x 7
Vpliv	Krepilna vaja za iztegovalke ramen in kolka



Naziv	Sonožni preskoki žoge
Zač. položaj	Stoja snožno, bočno na žogo
Gibanje	Sonožni preskoki žoge
Obremenitev	2 x 7
Vpliv	Krepilna vaja za iztegovalke kolena, gležnja in kolka



Naziv	Sprostilna vaja
Zač. položaj	Stoja razkoračno, globoki predklon, v predročenuju skrčeno drži žogo
Gibanje	Kroženje z žogo (s počasno vzravnavo) okoli delov telesa (gležnji, kolena, boki, trup, vrat, glava), stresanje nog
Obremenitev	6 x v vsako smer
Vpliv	Sprostilna vaja za mišice celega telesa

2. Povezava do posnetka začetnih osnov rokometu - 1. del:

<https://www.youtube.com/watch?v=4GRo0enVsjc>

3. Pred vami je še kratek kviz, ki ga rešite in s tem preverite svoje znanje. Rešitve kviza preverite na povezavi [Splošno o rokometu](#). Tudi računalniški kviz je lahko včasih zmotljiv 😊

Kviz: <https://zmaga.com/content.php?id=8617>

TEMA: OSNOVE ROKOMETA

ZAPOREDNA URA: 2

1. Ponovite ogrevanje s prejšnje ure. Tokrat uporabite žogo drugačne velikosti.
2. Povezava do posnetka začetnih osnov rokometu - 2. del:

<https://www.youtube.com/watch?v=YqIOCwE7IGM>

3. Sledi še kratek kviz sodniških znakov. Preden se lotite reševanja kviza, s klikom na povezavo [Sodniški znaki](#) najprej preglejte in ponovite znake.

Kviz: <http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/rokomet/ROKOMET.htm>

Aktiv učiteljev športa vam želi uspešno opravljanje nalog. In ne pozabite izkoristiti lepega vremena z gibanjem na prostem! 😊