

Navodila za šport: 6. razred / deklice

ponedeljek 25. 3. 2020

GIMNASTIKA – ritmična gimnastika z rekvizitom (kolebnica)

1. Ogrevanje

Da boste lahko izvedle vaje, ki sem vam jih pripravila brez poškodb, se morate najprej primerno ogreti. Za ogrevanje lahko izbirate med naslednjimi možnostmi:

- počasen tek 5 min (če je slabo vreme, lahko tudi tek na mestu);
- kolesarjenje 5 min na sobnem kolesu (če ga imate doma);
- preskakovanje kolebnice 5 min (pazi na svojo varnost in varnost okolice);
- 3 ples s pomočjo youtuba: just dance (prilagam nekaj povezav, lahko izberete tudi po želji):

*<https://www.youtube.com/watch?v=NI31AWYYuFI>

*https://www.youtube.com/watch?v=z_Sv7IQwBGo

*<https://www.youtube.com/watch?v=P31eiCl1V-w>

Po uvodnem dinamičnem ogrevanju sledijo še raztezne vaje in vaje za moč:

- Raztezne vaje izvedete po 8 ponovitev (izberete enake vaje, kot jih izvajamo na urah športa. Sledi nekaj predlogov):
 - o kroženje z glavo v obe smeri;
 - o kroženje z rameni v obe smeri;
 - o kroženje z iztegnjenimi rokami v obe smeri;
 - o kroženje z boki v obe smeri;
 - o predklon (z rokami se dotaknemo leve noge, se premaknemo na sredino in nato se dotaknemo desne noge) – ponovimo 3x
 - o krožimo z zapestji in gležnji v obe smeri.

- Predlog vaj za moč:

Na youtube si zavrtite pesem: KANYE WEST – POWER in izvajajte vaje za moč, kot jih kaže spodnja slika. Če katere vaje ne razumete, jo poljubno zamenjajte z drugo vajo za moč.

VADBA dolga
ENO PESEM

**KANYE WEST
"POWER"**

ZVEZDICE / JUMPING JACKS
x30 

x10 

x15 

SKLECE Z ROKAMI NA VIŠJI POVRŠINI
x10 

KOLO
x50 

POČEPI
x10 

TREBUŠNJAKI
x5 

ZVEZDICE / JUMPING JACKS
x30 

VOJAŠKE VAJE
x5 

2. Glavni del

Danes se bomo posvetile kolebnici. Kolebnico pri ritmični gimnastiki uporabljamo kot rekvizit, s pomočjo katerega izvajamo različne elemente. Da si boste lažje predstavljale kako to izgleda, si oglejte video mlade tekmovalke:

<https://www.youtube.com/watch?v=xxnB1lyVa7g>.

Sedaj doma poiščite kolebnico ali vrvico. Primerno dolžino izmerimo tako, kot kaže spodnja slika (ko stopimo na kolebnico z obema nogama, nam mora segati do pazduh):



Začele bomo z osnovnimi preskoki kolebnice. Če vadite v notranjih prostorih pazite, da boste imele dovolj prostora in da bo varno.

Prilagam vam posnetek, da boste lažje osvojile osnovne preskoke kolebnice:

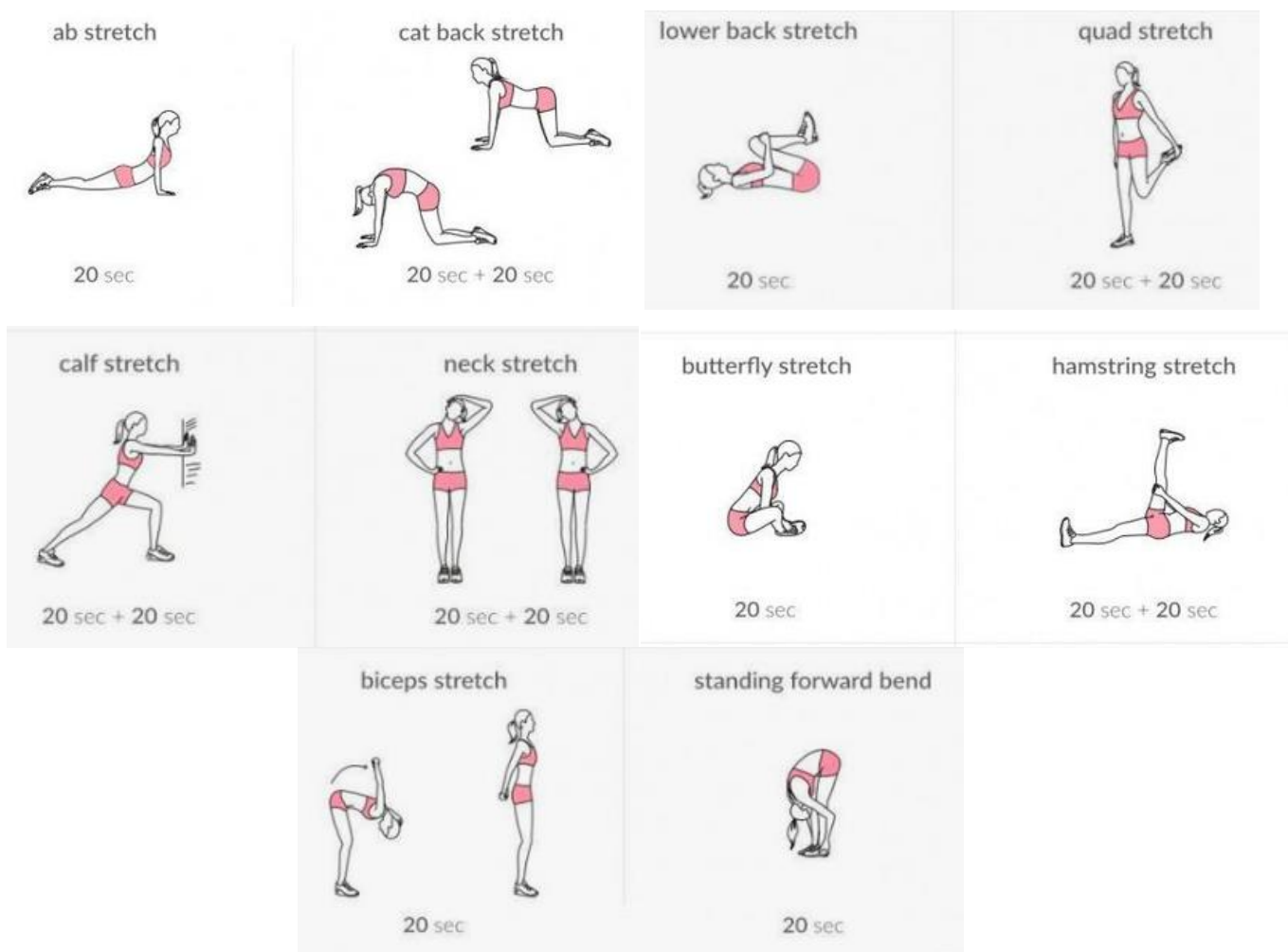
<https://www.youtube.com/watch?v=UTntXRW4wYk>

- osnovno sonožno preskakovanje kolebnice naprej (posnetek to prikazuje v tem časovnem obdobju od 0:48 do 1:00 minute);
- preskakovanje naprej z vmesnim poskokom (od 1:12 do 1:22 minute);
- križni poskok (od 5:30 do 6:08 minute).

Ko boste naštete poskoke osvojile, jih poskusite preskakovati tudi z vrtenjem kolebnice v smeri nazaj. Če vam osnovni poskoki ne delajo večjih težav, lahko poskusite še ostale skoke, ki so na posnetku.

3. Zaključek

Da pravilno ohladimo mišice naredite še nekaj razteznih vaj, ki jih zadržite 20 sekund (vaje lahko poljubno zamenjate):



Tako, mišice so raztegnjene in telo ohlajeno. Sedaj si vzami poljuben list papirja in izdelaj miselni vzorec na temo gimnastike (na kateri dve veji jo delimo, katera orodja ali pripomočke poznamo, katere prvine oz. elemente smo izvajale na katerem orodju,...). Miselni vzorec izdelajte s pomočjo spleta in ga dopolnite s slikami, ki jih izrežete iz revij, natisnete iz spleta ali jih narišete same. Ko zaključite z delom, miselni vzorec poslikajte in mi ga pošljite na elektronski naslov: matjasic.tina@gmail.com.

Želim vam veliko uspeha pri preskakovanju in mnogo ustvarjalnosti pri miselnem vzorcu.