

Navodila za šport: 9. razred / deklice
TOREK 24. 3. 2020
KOŠARKA

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 plese s pomočjo youtuba: just dance (prilagam nekaj povezav, lahko izberete tudi po želji):

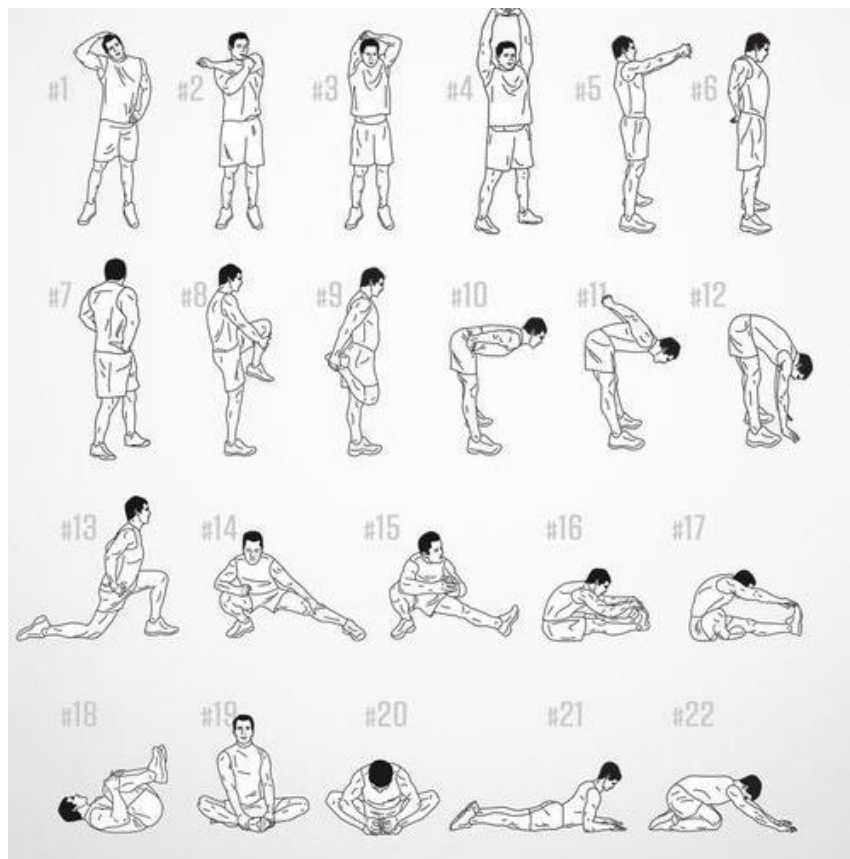
*<https://www.youtube.com/watch?v=NI31AWYYuFI>

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

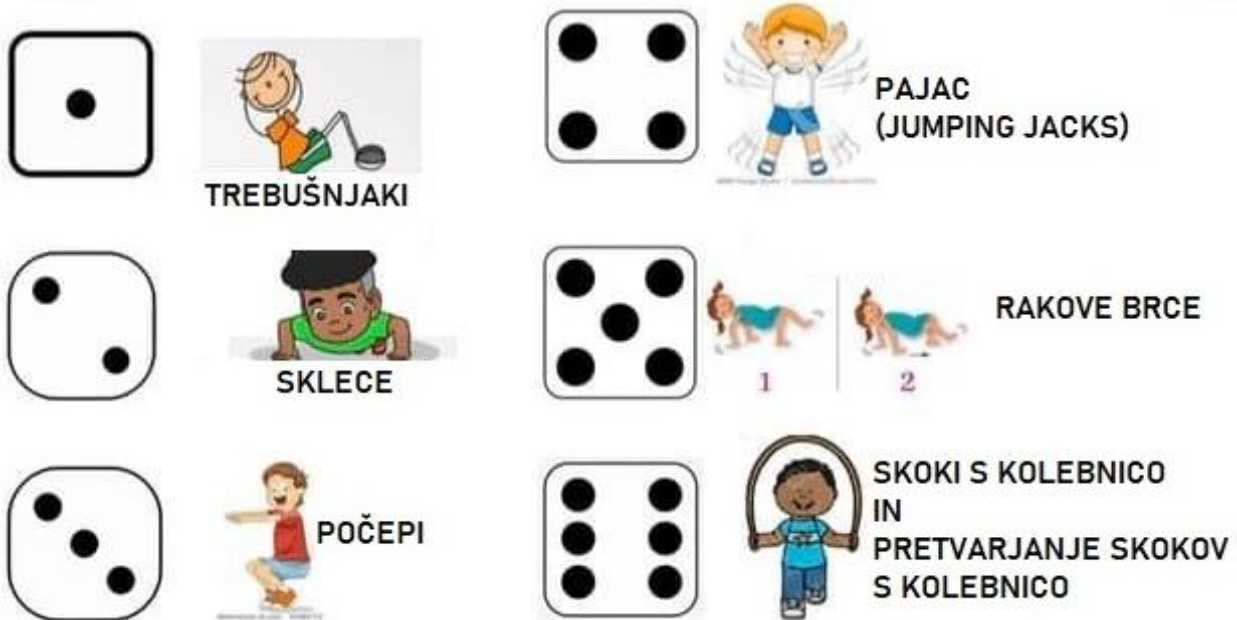
*<https://www.youtube.com/watch?v=s0fNRdQtY-A>

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

- Predlog razteznih vaj (po želji lahko izberete druge vaje. Pazite samo, da si sledijo od glave do pet. Vsako vajo naredite po 8 ponovitev ali jo zadržite za 10 sekund):



- Predlog vaj za moč (doma poiščite kocko in naj vam kocka določi katere vaje za moč boste naredile ter tudi njihovo število ponovitev. Kocko vržite vsaj 4-krat. Če doma ne najdete kocke, si lahko vaje izberete same):



2. Glavni del

Po ogrevanju smo pripravljene, da ponovimo nekatere elemente košarkarske igre. Za lažje razumevanje vam pripenjam link: <https://www.youtube.com/watch?v=kW4D9iM8cDs> (posnetek vam je namenjen od 0:50s in do 5:80s).

Vaje, ki jih izvaja košarkaš na videu izvajaj tudi sama. Priporočljivo je, da uporabiš košarkarsko žogo, če je nimaš, vzami tisto, ki jo imaš že doma. Vaje si postopoma sledijo od lažje do težje, zato jih izvajajte v enakem zaporedju. Kontroliranje žoge in te vaje vam bodo koristile pri igri košarke. Če vadbo izvajate v notranjih prostorih, pazite na varnost sebe in okolice.

Ko končate s posnetkom rešite kviz, ki ga najdete na naslednji povezavi:

https://kahoot.it/challenge/ce291143-3dec-40a1-a1b6-711975b15387_1584899024262

Število doseženih točk in morebitna vprašanja mi pošljite na elektronski naslov: matjasic.tina@gmail.com.

3. Zaključek

Da pravilno ohladimo mišice naredite še nekaj razteznih vaj, ki jih zadržite 10 sekund (vaje lahko poljubno zamenjate):



Pomembno je, da pazite na svoje zdravje in da s športnimi aktivnostmi krepite imunski sistem. Priporočam vam, da vsak dan naredite kak sprehod v naravi, ali da odtečete kak kilometer ter ga popestrite z dodatnimi vajami za moč.