

## NALOGA

CILJ je, da ponoviš različne oblike gibanja, ohranjaš koordinacijo, krepiš ramenski obroč, ponoviš zgornji odboj v prilagojeni situaciji

**1. Opravi ogrevanje.** Pri ogrevanju naredi še raztezne vaje. Naredi od 15 do 20 predklonov, počasi z občutkom. Vajo narediš 2 x zapored z vmesnim odmorom. Posebej ogrej zapestje.

2. Po ogrevanju narediš lahkoten tek, če imaš prostor. Tek naj bo po prednjih delih stopala, mehko stopaj na tla, da ne boš motil sosedov v stanovanju pod teboj. Predlagam, da tečeš bos. Nekateri ste navajeni bos vaditi v telovadnici!!

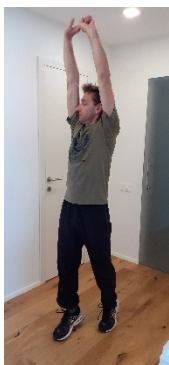
To izvajaj eno minuto do dve.

Po preteku minute, izmeri srčni utrip na roki ali na vratu. Rezultat zapiši v tabelo.

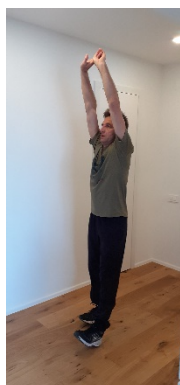
3. Sledi odmor 2 minuti.

**4. Po odmoru izvedeš naslednja gibanja (lahko bos). Ogrej gležnje. Poglej slike!:**

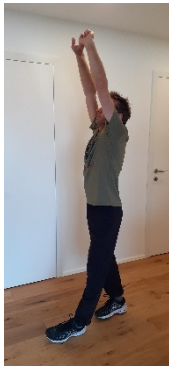
- hojo po prednjih delih stopala, roke so iztegnjene nad glavo, vajo izvajaj v dolžini 4 – 5 m, če imaš prostor, ponovi 2 do 4 x



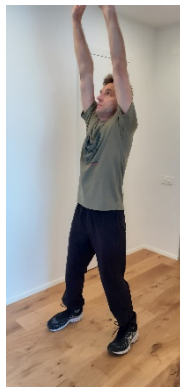
- hojo po petah, roke so iztegnjene nad glavo (izvajaš enako kot predhodno vajo)



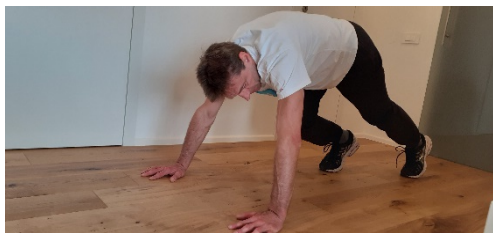
- hojo po zunanjem delu stopala, roke so iztegnjene nad glavo



- hojo po notranjem delu stopala, roke so iztegnjene nad glavo



- gibanje po »vseh štirih« naprej in nazaj



- gibanje po »vseh štirih« mizica naprej in nazaj



- gibanje po »vseh štirih« bočno v tem položaju in v položaju mizic levo in desno



## VADBA Z ŽOGO

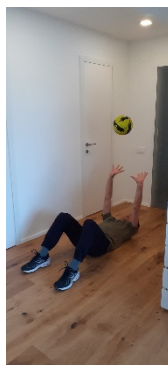
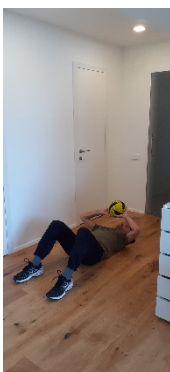
Potrebuješ žogo. Lahko je odbojcarska, nogometna, napihljiva. Pomembno je, da je lahka. Košarkarska žoge je nekoliko pretežka. Mogoče pride v poštev za učence 8. in 9. razredov.

### A) OSNOVNI POLOŽAJ:

**Položaj 1.** Ležiš na hrbtu s pokrčenimi nogami, stopala so na tleh. Žogo primeš v položaj za zgornji odboj.

B) IZVEDBA: V tem položaju izvedeš:

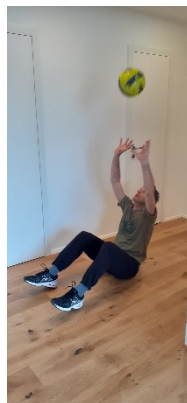
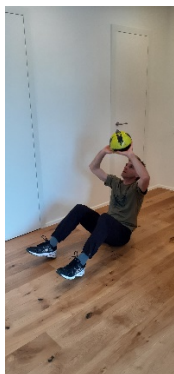
- a) suneš žogo v zrak, roki se iztegneta
- b) odbiješ žogo 1x, odboj je nizek
- b) odbiješ žogo večkrat zapored, odboj je nizek



**Položaj 2.** Sediš na tleh s pokrčenimi nogami, stopala so na tleh. Žogo primeš v položaj za zgornji odboj.

B) IZVEDBA: V tem položaju izvedeš:

- a) suneš žogo v zrak, roki se iztegneta
- b) odbiješ žogo 1x, odboj je nizek
- b) odbiješ žogo večkrat zapored, odboj je nizek



## **VAŽNO OPOZORILO!!**

**IZVAJA NALOGO LE V PRIMERU, DA IMAŠ ZATO PRIMEREN PROSTOR.**

**NE IZVAJAJ NALOGO V BLIŽINI STEKLENIH OMAR, VITRIN, TELEVIZORJA, MAME ALI OČETA, KI KUHATA KOSILO, POD LUČMI.**

Uspešno in varno delo.

Dušan

Spodaj prilagam še podatke, kako vstopiti ZOOM virtualno učilnico.

## **ZA 6. IN 7. RAZRED!!**

**Začnemo v SREDO, 25. 3. 2020 ob 9.00 uri, če mi bo uspelo zagnati ZOOM.**

dušan grabnar is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

**Topic: OSSiska: Šport - 6 & 7. razred - Virtualna učilnica**

**Time: Mar 25, 2020 09:00 Belgrade, Bratislava, Ljubljana**

Every week on Wed, until May 6, 2020, 7 occurrence(s)

Mar 25, 2020 09:00

Apr 1, 2020 09:00

Apr 8, 2020 09:00

Apr 15, 2020 09:00

Apr 22, 2020 09:00

Apr 29, 2020 09:00

May 6, 2020 09:00

Please download and import the following iCalendar (.ics) files to your calendar system.

Weekly:

[https://zoom.us/meeting/u5cvdeupqDstdali0FhMPc4fFcvlbassoA/ics?icsToken=98tyKu-rrDkoG9KVt1yCUbAtE5n9b9\\_ylnVPpqpNuhfIMyMHZCX1IO5AM6FsH\\_mB](https://zoom.us/meeting/u5cvdeupqDstdali0FhMPc4fFcvlbassoA/ics?icsToken=98tyKu-rrDkoG9KVt1yCUbAtE5n9b9_ylnVPpqpNuhfIMyMHZCX1IO5AM6FsH_mB)

Join Zoom Meeting

<https://zoom.us/j/632221607>

**Meeting ID: 632 221 607**

**ZA 8. IN 9. RAZRED!!**

**Začnemo v ČETRTEK, 26. 3. 2020 ob 9.00 uri, če mi bo uspelo zagnati ZOOM.**

dušan grabnar is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Topic: OSSiska: Šport - 8 & 9. razred - Virtualna učilnica

Time: Mar 26, 2020 09:00 Belgrade, Bratislava, Ljubljana

Every week on Thu, until Apr 30, 2020, 6 occurrence(s)

Mar 26, 2020 09:00

Apr 2, 2020 09:00

Apr 9, 2020 09:00

Apr 16, 2020 09:00

Apr 23, 2020 09:00

Apr 30, 2020 09:00

Please download and import the following iCalendar (.ics) files to your calendar system.

Weekly: <https://zoom.us/join/joinMeetingUrl>

rrzMi74T3Lxnm9kejHAgudURX9w/ics?icsToken=98tyKu6upjgsGdWduFzHe6otOcH bOH

MiyYanvBxhBHoWitWaCvXMfdGB4BHSc-B

Join Zoom Meeting

<https://zoom.us/j/768363188>

Meeting ID: 768 363 188

