



Navodila za pouk IP košarka na daljavo 25. 1. 2021

Teorijo pri košarki smo dali malo na stran z namenom, da ste bolj fizično aktivni in skušate narediti čim več ponujenih vaj, vezanih na košarko.

VADBA:

⇒ Verjetno veste, da vaje za ogrevanje prilagajamo določenemu športu. Tokrat opravite **košarkarsko ogrevanje**, verjamem da veliko vaj že poznate.

<https://www.youtube.com/watch?v=r1JcU3V4iko>

⇒ Košarkarske **vaje vodenja žoge** na mestu. Vsako vajo skušaj izvajati 30 sekund. Vaje se nadgrajujejo oz. zahtevnost se stopnjuje. Bodi pozoren na ritem (št. odbojev) izvajanja.

Če ti uspe opraviti vse vaje, **sprejmi IZZIV in se posnemi**. Zadnjo vajo na posnetku naredi 4x (zadaj-zadaj, med nogami izmenično).

Vaja za izziv: <https://www.youtube.com/watch?v=KkofsmgslqQ>

Pri vadbi **pazite na varnost**, varen prostor. Vaje prilagajaj svojim sposobnostim, da se izogneš poškodbam! Pri poskokih in vajah z žogo se prilagajajte okoliščinam (sposobnostim, prostoru, domačim, sosedom,...).

NALOGA, do petka, 29. 1. 2021, odgovori na vprašanje



1. Zakaj misliš, da je pomembno izvajati vaje z žogo (vodenje) na mestu?

2. Ali si uspel narediti vse vaje vodenja? Katera vaja ti je bila tokrat najtežja?

3. Ali si uspel opraviti izziv?

Lep pozdrav, Mateja Pečar