

## ROKOMET – 1. tedenska ura

### KOMOLČNA PODOAJA

Uporabljamo jo za podajanje žoge na krajše razdalje. Po lovljenju prenesemo žogo po najkrajši poti v položaj za met. Postavitev nog je diagonalna. Stopalo sprednje noge je usmerjeno naravnost, zadnje pa nekoliko postrani. Telo je obrnjeno nekoliko postrani. Roka, s katero podajamo, je v protizamahu. Komolec je nekoliko pred žogo in dvignjen v višino ali nekoliko nad višino ramen. Žoga leži na dlani. Zapestje je obrnjeno navzven. Pri podaji vodi komolec čim dlje naprej, nato pa roko iztegni za žogo.

### VAJE

1. V obeh rokah, pred obrazom, drži žogo. Iz tega položaja preidi v imitiranje podaje. Večje napake so slabo držanje žoge, spuščeni komolec in težišče na zadnji nogi.
2. Podaja v steno ali v paru na razdalji 3 metrov.
3. V parih (ali pomoč stene) tek na mestu in na razdalji 5 metrov podajanje žoge. Po sprejemu žoge moraš takoj preiti v diagonalno postavitev ter opraviti takojšen protizamah.
4. Podajanje žoge v polbočnem teku (tek naravnost, v trenutku podaja se polbočno obrneš proti paru) na razdalji 3 do 6 metrov (v primeru, da imaš možnost dela v paru).

GLEJ TUDI PRILOGO POSLANO PO E-POŠTI

## ODBOJKA – 2. tedenska ura

### ZGORNJI SERVIS

#### Ogrevanje

1. Lahkoten tek.
2. Odbijanje žoge z zgornjim odbojem 1 m nad seboj.
3. Odbijanje žoge s spodnjim odbojem visoko nad seboj in se po odboju z obema rokama dotakneš tal.

#### Glavni del

4. Zgornji servis diagonalno v tarčo na drugi strani. Stečeš na drugo stran in serviraš v tarčo v paralelni smeri.
5. Serviraj tako, da žoga pri preletu ne bo šla višje od pol metra nad mrežo (v vašem primeru nad vrvjo, ki jo boste napeli čez dvorišče).

#### **Tehnika (desničarja)**

Noge so rahlo upognjene. Leva noga je postavljena nekoliko naprej. Teža telesa je na desni nogi. Stopala so obrnjena v smer izvedbe servisa. Žogo učenec drži na dlani leve roke (v višini bokov). Desna roka je pripravljena za serviranje in je lahko popolnoma iztegnjena v vzročenu ali upognjena v komolcu (v višini ramen). Desna rama je postavljena nekoliko nazaj, vendar v isti višini kot leva. Izvedba servisa se začne z izmetom žoge. Z levo roko vrže učenec žogo naravnost navzgor, v smer desne roke (malo pred telo). Levo roko po izmetu ustavi v višini prsi. Žoga potuje navzgor (0,5 do 1 m nad glavo). Učenec istočasno z izmetom žoge nekoliko odpre ramensko os desne roke in pripravi roko na udarec. Komolec udarne roke ostane v isti višini kot v izhodiščnem položaju. Žogo udari v najvišji točki (mrtvi točki), nekoliko pred telesom in s popolnoma iztegnjeno desno roko. Udarec po žogi izvede s hitrim pospešenim gibanjem roke v smeri naprej proti žogi. Stik zategnjene dlani, toge v zapestju in žoge je na zadnjem delu žoge (v sredini). Učenec pospešeno gibanje desne roke neposredno pred stikom oziroma ob stiku z žogo hitro zaustavi (kratek stik z žogo). Na ta način dobi žoga veliko začetno hitrost.

GLEJ TUDI PRILOGO POSLANO PO E-POŠTI

## PLES (šport za sprostitev, 3. ura)

### ELEMENTI SODOBNEGA PLESA

V sodobnem plesu se pogosto uporablja tekoče gibanje, kar pomeni, da se gib ne zaustavlja v določenih položajih. Pomembnejše od samih položajev (oblik, ki jih telo zavzema), iz katerih izhajamo, so povezave med njimi in te navadno nosijo kvaliteto giba(nja). Rešitve so neomejene, odvisne od ustvarjalnosti vsakega posameznika. Z vidika tehnike izhaja sodobni ples iz naravnega gibanja. Elementi se poučujejo postopoma, navadno v smeri od tal navzgor.

### POLOŽAJI:

- položaji nizkega nivoja so različne leže in sedi,
- položaji srednjega nivoja so kleki, čepi in mešane opore,
- položaji visokega nivoja so stoje,
- položaji rok.

*Izvedi nekaj položajev (gradivo poslano po elektronski pošti).*