

## MNOGOBOJ – 1. tedenska ura

*Pomerili se boste v 5 disciplinah ter primerjali rezultate s sošolci. Držite se vrstnega reda disciplin. Pred začetkom se dobro ogrejte. Pri vsaki disciplini prejme zmagovalec 9 točk, drugi 8 točk ... zadnji 1 točko.*

1. Šprint na 50 m (samo enkrat)

2. Troskok – 3 skoki

Ko pretečeš zalet, ki naj bo dolg največ 5 metrov, izvedi troskok (poskok, korak in skok).

3. Tarča – 3 meti

Met v tarčo s polkrožnim gibom. Tarča naj bo razdeljena na 3 dele. Postavi se za črto, ki je od tarče oddaljena 5 metrov. Obrnjen si bočno glede na območje meta. Z iztegnjeno roko in polkrožnim gibom, kot pri udarcu tenisa, vrzi predmet (žogico, plastenko ...) proti tarči. Desničar poskuša vreči v desno tretjino območja (zadetek prinese 3 točke, kamorkoli drugam pa nič točk).



Slika 20. Pofeniški met (Gorčič šir., 2002)

4. Tek na 300 m (samo enkrat)

5. Vzgibe (vadili pri kapelici) – 1 poskus (število pravilno narejenih – brada nad drogom, pri spuščanju iztegneš roke)

## ROKOMET – 2. tedenska ura

*Izvedli boste rokometno ogrevanje.*

1. Nekaj deset metrov teka, tek vzvratno, tek cik-cak, nizki skiping, hopsanje, tek + kroženje v ramenskem obroču in komolčnem sklepu.

2. Cepetanje na mestu, skoki z noge na nogo v stran, podaja žoge izpred prsi (slika), podaja iznad glave z obema rokama (slika), komolčna podaja.

28. Podaja izpred prsi z obema rokama



29. Podaja iznad glave z obema rokama



3. Sklece z eno roko na žogi, 5 pospeševanj (razdalja 30 metrov), vodenje žoge v teku, tek z nenadnimi ustavljanji in hitrimi spremembami smeri.

4. Sonožni skoki z zunanjo motnjo (skočimo v zrak in v zraku nas nekdo rahlo potisne v eno stran, osredotoči se na pristanek – nekaj ponovitev).

5. Meti na gol (v cilj), ciljanje tarče.

## PLES (šport za sprostitev, 3. ura)

*S pomočjo vadbenih kartonov (glej prilogo poslano po elektronski pošti) osvojiš določen element sodobnega plesa.*

### ELEMENTI SODOBNEGA PLESA

Osnovni položaji sodobnega plesa in gibanja (akcije), ki izhajajo iz njih:

1. Zvezda – leža na hrbtu, raznožno, vzročenje ven
2. Dojenček na boku – leža na boku skrčno

AKCIJA: zvezda – dojenček (vadbeni karton 1)

3. Strešica – opora stojno spredaj
4. Opora sedno raznožno levoročno zadaj; D noga pokrčena, D stopalo na tleh

AKCIJA: škorpion (vadbeni karton 2)

5. Drevo – stoja ozko razkoračno

6. Polčep s predklonom

AKCIJA: rola navzdol (vadbeni karton 3)

7. Skleca bočno – opora ležno bočno enoročno

8. Dojenček na boku – leža na boku, skrčno

AKCIJA: padec iz opore (vadbeni karton 4)