

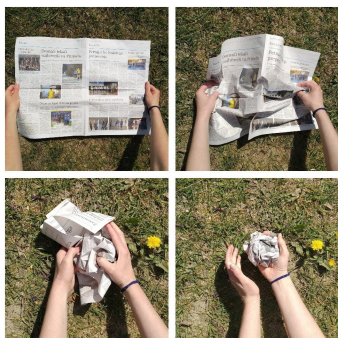
## ID MALI ROKOMET



Pozdravljeni!

Rokomet doma je poseben izziv. Za današnjo uro bomo potrebovali žogo in dovolj prostora, da bomo izvedli vaje, ki jih rokometasi izvajajo na vsakem treningu, od začetnikov pa do profesionalnih igralcev, ki jih gledamo po TV.

Vsak rokometas mora dobro obvladovati svoje telo in pripomoček, brez katerega ni rokometne igre - ŽOGO. Če doma nimaš žoge, si jo lahko narediš tako, da vzameš star časopisni papir in si ga oblikuješ v žogo. Več papirja kot ga boš imel, večja bo žoga. Na koncu si ga lahko oblepiš z lepilnim trakom (glej sliko).



### VAJE Z ŽOGO (PAPIRNATO ŽOGO)

1. Vaje med tekom na mestu:

- kroženje (prepriemanje) žoge okoli glave 10 x (levo in desno)
- kroženje (prepriemanje) žoge okoli pasu 10 x (levo in desno)
- žogo položiš na tla in tečeš 10 krogov okoli žoge v smeri in v nasprotni smeri urinega kazalca

2.

- Kroženje z rokami naprej in nazaj, žogo preprimeš v predročenu spredaj (v obe smeri 10x)
- prepriemanje žoge v predročenu in zamah z roko v stran nazaj gor (vsaka roka 10 x )
- zamahi z rokami gor dol (žogo držiš v dominantni roki) (10 x )
- kroženje v komolcih v obe smeri (žogo držiš v dominantni roki 10 x )
- krožiš žogo okoli L kolena (10 x v obe smeri) in nato še okoli D kolena ( 10 x v obe )
- prepriemanje žoge iz roke v roko med nogama (izvajaš osmice 10 x ) v obe smeri
- poskoki jumping jacks s prepriemanjem žoge nad glavo (10 x )
- žogo stisneš s kolena in narediš 10 poskokov (naprej - nazaj in levo - desno)

Ko narediš ogrevanje, klikni na rokometnega mačkona zgoraj in opravi naloge, ki ti jih pokaže. Vadbo opravi vsaj 2 x na teden.

### VAJA DELA MOJSTRA.

Učitelj Goran

