# DELO NA DALJAVO

### **INTERESNA DEJAVNOST MALI ROKOMET**

# teden: 8.3. – 12. 3. 2021

**Za ogrevanje:** vsako vajo izvajaj 20 sekund

tek na mestu - jumping jacks - dviganje pet (brcanje v zadnjico) - tek z visokim dviganjem kolen

Naredi naslednje gimnastične vaje:

kroženje z rokami naprej 12x

kroženje z rokami nazaj 12x

Zamahi z rokami v stran izmenično leva in desna roka 12x

odkloni izmenično leva in desna stran 12x

zamahi z nogami naprej 6x leva noga, 6x desna noga

**Glavni del:** Danes bmo izvedli strel z dolgim zamahom iznad glave s tal.

Posatvi se v diagonalno napadalno prežo; rama roke, s katero mečemo je visoko in skoraj iztegnjena; pred metom je težišče na zadnji nogi, med izvedbo meta pa se prenese na sprednjo nogo; ko žoga zapusti roko, se zamah z roko sproščeno nadaljuje, istočasno pa z zadnjo nogo naredi korak naprej.

Glej povezavo <http://www.sportunterricht.de/lksport/hbschlagani.html>

1. Posnemanje meta brez žoge
2. Streli proti vratom po eno-, dva- in tri-koračnem zaletu z mesta
3. Streli po prodoru z enkratnim vodenjem

**Zaključni del:**

Sprostilne gimnastične vaje.