# DELO NA DALJAVO

### **INTERESNA DEJAVNOST MALI ROKOMET**

# teden: 19. 4. - 23. 4. 2021

**Uvodni del:** 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

Naredi še naslednje vaje za moč (2 seriji): 10 počepov - 10 poskokov - 10 sklec -

10 zapiranj knjig - 10 iztegov trupa

**Glavni del: Strel s padcem**

Strel s padcem najpogosteje uporabljajo krila in krožni napadalci. Cilj je izogniti se obrambi in se približati vratom. Potek gibanja – lovljenje žoge, varanje, obrat, strel, nevtraliziranje sile, ki nastajajo ob pristajanju na tleh. Igralci se skušajo s primerno tehniko izogniti padanju na kosti in sklepe. Telo je pri padcu iztegnjen. Učimo se tri tehnike nevtralizacije sile, ki nastajajo ob pristanku na tleh – amortizacija, rotacija, padec v pivnik.

 

1. Izvedi spodnje vaje. Vsako vajo izvedi 20 x.

* Poklekneš in se kontrolirano spustiš v sklek





* Ista vaja, le da tokrat v rokah držiš žogo, ki jo vržeš med padanjem 
* Vaja amortizacije padca iz čepa brez žoge in z žogo
* Imitacija strela s padcem iz stoje brez in z žogo
* Imitacija strela s padcem po eno-, dvo in trikoračnem zaletu prez žoge in z žogo.

Zaključni del:

Naredi raztezne gimnastične vaje.