

PONEDELJEK, 11. 1. 2021

Najprej opravi gimnastične vaje, nato si preberi pravila igre za BADMINTON.

GIMNASTIČNE VAJE

Ogrevanje



1 Korakanje na mestu (stegno do vodoravne linije).



2 Korakanje na mestu (vsakič se z rokami prime za koleno skršene noge in vzpne na prste druge).



3 Izmenični dvigi skršene noge zadaj iz stoje (vsakič se z roko prime za gleženj skršene noge in vzpne na prste druge, nasprotno roko dvigne v vzročenje).



4 Tek na mestu.



5 Tek na mestu z dotikanjem pet in zadnjice.



6 Tek z dvigovanjem kolena (stegno do vodoravne linije).



7 Tek na mestu s soročnim kroženjem rok nazaj.



8 Kroženja v kolklu med lahkotnim tekom.



9 Izmenični poskoki naprej in nazaj (s hkratnimi izmeničnimi zamahi rok naprej in nazaj).



10 Izmenični poskoki narazen in skupaj s ploskom z dlanmi nad glavo.



11 Polčepi z izmeničnimi dvigi skršene noge spredaj.



12 Izmenični poskoki iz stoje v čep razkoračno (dani postavimo na tla).



14 Sonočni poskoki levo in desno v opori ležno spredaj.



15 Dviganje nog v opori ležno zadaj (korakanje).



13 Posnemanje teka v opori ležno spredaj.



16 Izmenični poskoki v izpadni korak iz opore ležno spredaj na eni roki in odročanjem druge roke (nato menjava rok).

PRAVILA IGRE

Badminton je mogoče igrati na prostem in v dvorani, vsekakor pa tam, kjer ni zračnih tokov. Cilj igre je, da žogica (običajno narejena iz plutovine in peres) pade na tla v nasprotnikovem igrišču.

Osnova za dobro igro sta pravilna drža loparja in obvladovanje različnih udarcev, ki jih vse izvajamo iz zraka – so torej voleji (volley). Poznamo forehand in backhand udarec. Pri forehandu – udarcu z desne strani za desničarje – držimo lopar tako, da nam leži nekoliko poševno v roki, pri čemer oklepajo prsti ročaj z obeh strani. Pri backhand – udarcu z leve strani – zasukamo lopar za 45° v roki v levo in pritisnemo palec vzdolžno na ročaj loparja. Pri tehniki igre je pomemben še servis.

BADMINTON – PRAVILA IGRE **IGRIŠČE**

Badminton je možno igrati na prostem in v dvorani, predvsem pa ne sme biti zračnih tokov, ki bi motile lahko žogico. Igralna površina ne sme drseti. Oznake na igrišču morajo biti bele ali rumene barve. Črte morajo biti široke 4 cm. Debelina črt je vključena v mere igrišča. Za mednarodna tekmovanja priporočajo razmake med igriščem in stenami, najmanj 2,3 m. Za klubska in rekreacijska tekmovanja pa so te razdalje manjše, najmanj 1,2 m. Prezračevanje v dvorani mora biti urejeno tako, da ne povzroča zračnih tokov. Igrišče za dvojice je večje od igrišča za posameznike. Mreža je iz vrvice z zankami velikosti od 15 do 20 mm. Napeta mora biti čvrsto, tako da je njen zgornji rob po vsej dolžini poravnat s stolom, prek katerih je napeta. Stojali sta čvrsti in postavljeni na zunanji mejni črti igrišča. Biti morata dovolj togi, da prenašata napeto mrežo. Igrišče pri igri posameznikov meri 5,18 m krat 13,40 m. Igrišče pri igri parov pa meri 6,10 m krat 13,40 m. Višina mreže znaša vedno 1,55 m.

IGRALCI

Badminton lahko igrata dva igralca (eden proti drugemu), ali dva para (drug proti drugemu). Za igro igralci uporabljajo lopar, ki je kovinski ali iz grafitnih vlaken. Običajno tehta od 85 do 140 g. Žogica je običajno narejena iz 16 peres, zataknjenih v plutovinasto kapico. Lahko pa se uporablja kombinacija naravnih in umetnih materialov. Žogica tehta od 4,74 do 5,50 g. Njena hitrost je odvisna od teže.

IGRA

Tekma se običajno igra na dva dobljena seta. Igra mora potekati brez prekinitev, vendar je med drugim in tretjim setom dovoljen kratek odmor. Po vsakem setu igralci menjajo strani, v tretjem setu pa potem, ko vodilni zbere osem točk, če igrajo do petnajst, oziroma šest, če igrajo do enajst. Točko lahko osvoji samo igralec, ki servira. Igre dvojic in moških posameznikov se igrajo do 15 točk. Igre žensk posamezno se igrajo do 11 točk. Če v zaključnih delih igre oba igralca ali obe dvojici dosežeta enako število točk, lahko igro podaljšata za določeno število točk.

NAPAKE

Napake so prekrški, zaradi katerih se igra prekine. Če naredi napako igralec, ki je serviral, dobi servis nasprotnik. Če naredi napako igralec, ki ne servira, dobi nasprotnik točko. **Napake pri serviranju so**, kadar:

- igralec udari žogico nad višino pasu,
- glava loparja ni v celoti pod najnižjim delom roke, s katero igralec drži lopar,
- igralčevi stopali nista v pravem servisnem polju,
- obe njegovi stopali nista v stiku s tlemi,
- izvede gib, s katerim hoče prevarati nasprotnika,
- nasprotnik ne stoji v pravem servisnem polju,
- se nasprotnik premakne, preden igralec, ki servira, udari žogico in
- žogica pristane izven pravega servisnega polja.

Splošne napake so naslednje:

- če žogica pade iz igrišča,
- če ne leti preko mreže,
- če zadene igralca,
- če jo igralec z dvema udarcema zadane dvakrat,
- če jo igralec in njegov soigralec zadaneta drug za drugim,
- če jo igralec udari, preden prileti čez mrežo,
- če se igralec dotakne mreže ali stol, medtem ko je žogica v igri,
- če igralec ovira ali moti nasprotnika in
- če kakor koli drugače krši pravila igre.

SERVIS

Pravica do servisa se določi z zasukom loparja ali z metom žogice, ki s smerjo pristanka na tleh določi, kdo bo serviral. Izžrebani igralec lahko izbira servis ali stran igrišča. Nasprotnik dobi, kar mu ostane. Ob začetku igre dvojic obe strani imenujeta serverja in sprejemalca servisa.

Servis pri igri posameznikov. Polje, iz katerega igralec servira, je vedno odvisno od njegovega rezultata. Če je število točk sodo, servira iz desnega servisnega polja, če je število točk liho, pa iz levega servisnega polja. Če je igra podaljšana, je pravi rezultat skupno število točk, ki jih je dobil igralec, ki servira. Žogica se servira v servisno polje, ki leži diagonalno na nasprotni strani igrišča.

TOREK, 12. 1. 2021

ATLETIKA – Dolgotrajnejši tek.

Naredite vaje, ki so na spodnji povezavi. Ni potrebno vseh, samo da se ogrejete pred tekom.

<https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw>

Pripravite si aplikacijo na pametnem telefonu za beleženje poti (Sports tracker, itd.)

Pojdite ven in opravite kratek tek v naravi.

Prenesite posnetek poti iz aplikacije in jo pošljite nama – športnima učiteljema.

SREDA, 13. 1. 2021

KOREKTIVNA GIMNASTIKA

Najprej si preberi nekaj teorije nato izvedi opisane vaje.

SKOLIOZA

Vstran ukrivljena hrbtenica ali skolioza je na eno ali drugo stran ukrivljena hrbtenica z zasukanimi posameznimi vretenci. Lahko je vsa hrbtenica ukrivljena na eno stran, ne da bi bile kakšne ukrivitve v nasprotno stran, lahko pa imamo opraviti s sestavljeno lordozo, pri kateri ukrivitve v eno stran spremljajo ukrivitve v drugo stran. Skolioza je večinoma prirojena ali pa nastane z rahitisom. Če se izboči ena stran prsnega koša, lahko dobi človek reberno grbo, ki povzroča motnje v krvnem obtoku. Take učence spoznamo po kratkem dihanju in modrikastih ustnicah. Pretakanje krvi v srce je moteno, zato je treba biti zmeraj pozoren na take učence.

LORDOZA

Naprej upognjeni hrbet ali "vbokli križ" imenujemo povečano fiziološko ukrivitev ledvenega predela telesa. Tako stanje je lahko prirojeno ali pridobljeno. Pri tej napaki gre za pretirano, naprej nagnjeno hrbtenico, mišice in vezi pa so podaljšane ali skrajšane. Če začnemo napako zdraviti takoj, je še ozdravljiva, pozneje pa ne več.

KIFOZA

Okrogli hrbet ali kifoza je ena najbolj pogostih napačnih drž. To opazimo pri otrocih in mladostnikih, ki imajo slabotno hrbtno mišičje. Sprva gre za napačno držo. Za to obliko okroglega hrbta so lahko krive bolezni vretenc, poškodbe, prezgodnja hoja ali sedenje pri rahitisu ali pa prirojene poškodbe in slabosti. Za okrogli hrbet je značilna ohlapna, rahlo upognjena drža s povešenimi, naprej potegnenimi ramami in vase potegnenim ploskim prsnim košem.

PLOSKA NOGA

Na stopalu razlikujemo tri loke. Ploska noga nastane iz močno ugreznjene razprte noge, ko so ugreznjeni (sploščeni) vsi trije loki (notranji vzdolžni, zunanji vzdolžni in sprednji prečni lok). Poznamo dve obliki ploske noge: otrdelo in gibljivo. Otrdela ploska noga dela manj težav kot gibljiva, ki povzroča bolečine v podgležju in v zgornjem skočnem sklepu, pa tudi bolečine, ki izžarevajo navzgor v golen in koleno.

VAJE

Izvajamo korektivne vaje za skoliozo:

1. Ležimo na tleh, leva roka je nad glavo, desna je ob telesu. Dvigujemo glavo in ramena skupaj z rokama in raztezamo hrbtenico. Nato zamenjamo položaj rok.
2. Ležimo na trebuhu in pokrčimo noge v kolenu, kot je 90°. Dvigujemo noge, ne da bi spremenili kot v kolenu.
3. Sedimo na blazinah, z dlanmi se oprimemo podkolen s spodnje strani. Stegnemo hrbtenico, z rokami se pritegnemo k nogam s pokrčenimi komolci, kolena so iztegnjena.

Izvajamo korektivne vaje za lordozo:

1. Ležimo na hrbtu in izmenično pokrčimo levo in desno nogo k prsnemu košu.
2. Ležimo na hrbtu s pokrčenimi koleno. Dvignemo levo roko in desno nogo in ju približamo tako, da se v zraku

dotaknemo. Vajo ponovimo z drugo roko in nogo.

3. Pokleknemo in sedemo na pete. Roke stegnemo naprej in se sprostimo. Nato glavo sklonimo, da s čelom pridemo do kolen.

Izvajamo korektivne vaje za kifoza:

1. Ležimo na trebuhu, roke so ob telesu. Z dvigovanjem ramen približujemo lopatice k hrbtenici. Istočasno pa dvigujemo glavo od tal.

2. Ležimo na trebuhu, roke so pokrčene v komolcih in so ob ušesih v višini ramen. Dvigujemo glavo, prsni del hrbtenice in roke tako, da približamo lopatice k hrbtenici.

3. V stoji so roke zadaj, prsti so prepleteni in dlani obrnjene navzven. Stegnjene roke vlečemo nazaj in gor, da se lopatice približajo hrbtenici. Trebuh uvlečemo.

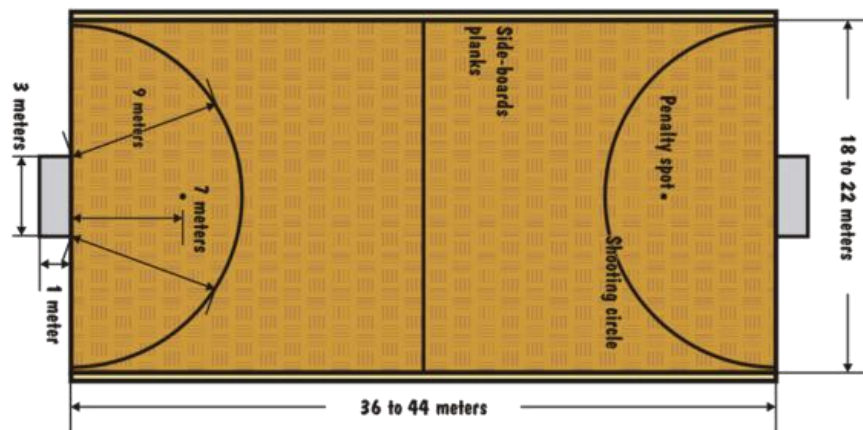
ČETRTEK, 14. 1. 2021

DVORANSKI HOKEJ – Osnovna pravila.

Najprej izvedi gimnastične vaje, ki so na posnetku, nato si preberi navodila za dvoranski hokej.

<https://www.youtube.com/watch?v=joISI36kjVc>

Floorball – dvoranski hokej



Igrišče Floorballa – dvoranskega hokeja

Floorball

Floorball je športna zvrst dvoranskega hokeja, pri katerem v prvi vrsti velja omeniti, da je, za razliko od hokeja na ledu, nenasilen šport, pri katerem je pretirana grobost (udarci s palico, nalet na telo in podobno) strogo kaznovana.

Oprema in pravila

Igralci tako ne potrebujejo nobene posebne opreme, dovolj so majica, kratke hlače in dobra športna obutev (najprimernejša je seveda športna obutev za dvoranske športe). Igralec igra s posebno palico dolžine do 100 centimetrov, ki ima posebno oblikovan plastičen loparček. Moštvo skuša v nasprotnikova vrata potisni 23-gramsko plastično votlo žogico s 26 luknjami, premera 72 milimetrov in je po velikosti malce večja kot žogica za tenis. Vratar je seveda temu ustrezno boljše zavarovan, saj igra brez palice, zato skuša vrata zavarovati s telesom, nogami ali rokami. Vratar ima glavo zaščiteno z vratarsko čelado s kovinsko mrežo pred obrazom, oblečen pa je v posebno podloženo obleko (hlače, srajca z dolgimi rokavi, ...), sprednji del telesa mu ščiti še poseben podložen brezrokavnik, na kolenih in komolcih ima dodatno zaščito, nekateri vratarji pa uporabljajo tudi rokavice.

Tako igralci kot vratar, ki po navadi odigra celotno tekmo brez menjave, morajo biti ustrezno telesno pripravljene, saj je floorball zelo dinamičen in hiter šport, ki zahteva tudi odlično

tehniko obvladovanja žogice s palico. Vratar pa mora imeti razvite reflekse in mora biti zelo dobro razgiban, saj lahko veliko žogic ustavi z nogami in tudi glavo. Tekma traja 3 x 20 minut, igrišče je veliko kot pri rokometu (40 x 20 metrov), rob igrišča pa je omejen s posebno 50 centimetrov visoko ogrado, pri kateri so elementi med seboj speti le z elastiko in ob trku vanjo »popustijo« in s tem preprečujejo možnost poškodb.

Območje vrat meri 4 x 5 metrov, v njem lahko vratar žogico ulovi z roko, vratarjev prostor pa 2,5 x 1 meter, v njem pa se lahko giblje le vratar. Vrata so velika 160 x 115 centimetrov, kota med vratnico in prečko sta zaokrožena.

Pravico na igrišču delita dva sodnika, ki morata imeti licenco za sojenje, pridobita pa so jo na posebnem šolanju, ki ga prireja Floorball zveza Slovenije. Sodnika morata budno paziti, kaj se dogaja na igrišču, udarci po palici, prerivanje, igra na telo in še mnogo drugih prekrškov lahko kaznujeta s prostim streloma ali dve ali več minutno izključitvijo igralca, »buli« (začetni udarec) pa se izvaja brez sodnikovega meta, ampak se igralca postavita ob položeno žogico in na sodnikov pisk skušata le-to podati nazaj svojemu moštvu.

Strategija igre, postavitve igralcev, napad, obramba, podaje, vse skupaj je precej podobno hokeju na ledu, le da morajo igralci biti še bolj previdni zaradi okrogle žogice, katero je v številnih primerih težko nadzorovati. Zaradi manjše teže je pri udarcu potrebno sprostiti še več energije, da lahko žogica poleti dovolj hitro, a pri močnih udarcih dobro izurjeni igralcev lahko doseže hitrost do 180 km/h. Tako kot pri hokeju na ledu so dovoljene »leteče« menjave igralcev.

Zaradi pravil, ki preprečujejo grobost in enostavne opreme za igralce, je igra primerna za rekreacijo, saj je možno igrati tudi na male gole v vsaki dvorani. V Skandinaviji, Češki, Švici ali Baltiku floorball veliko igrajo tudi v osnovnih šolah, sicer pa pri njih poznajo tudi profesionalne igralce. Kot vsak šport zahteva tudi floorball nekaj previdnosti, kljub strogim pravilom proti grobosti lahko pride do manjših poškodb zaradi udarca s palico, najpogostejši pa so zvini gležnjev, za zaščito oči lahko igralci uporabljajo posebna igralna očala, ki jih izdelujejo vsi večji izdelovalci opreme.

Palica

Pri palici je najpomembnejša dolžina palice oz. ročaja (največ 110 cm), kajti le-to v veliki meri vpliva na boljšo kontrolo žogice pri igri. Pri tem je zelo pomembna tudi sam loparček palice, ki je med igro položena na tla. Loparček pri palici lahko po potrebi zamenjamo, dovoljeno pa je tudi zmerno ukrivljanje (max. 3 cm). Druge prilagoditve palice niso dovoljene. Za začetnike sta primernejša bolj elastična palica ter loparček, ki omogočata boljšo kontrolo same žogice.

Žogica

Dovoljena teža žogice je 23 g., njen premer je 72 mm. Ima 26 lukenj, je votla, pri tem pa lahko dosega hitrost tudi do 180 km/h. Za igro se pretežno uporablja žogica bele barve. Pri svetli podlagi tal pa pravila dopuščajo uporabo tudi žogice drugih barv.

PETEK, 15. 1. 2021

Najprej izvedi gimnastične vaje, ki so na posnetku, nato si preberi navodila za NAMIZNI TENIS.

<https://www.youtube.com/watch?v=a9tEcmQTKRU>

Namizni tenis je igra za dva posameznika ali za dva para igralcev. Cilj igre je, da igralec žogico udari na nasprotnikovo polovico tako, da je ta čez mrežico ne more vrniti na njegovo. Namizni tenis kot tekmovalni šport je zelo zahtevna igra, vendar pa je za milijone ljudi po svetu prijetna rekreacija in razvedrilo.

Za igro namiznega tenisa je pomembna tehnika igre.

Prvi pogoj za uspešno igranje je pravilna drža loparja. Igralec mora držati lopar med igro vedno enako. S tremi prsti drži ročaj, s palcem in kazalcem pa se dotika površine loparja. Zanimiva je japonska varianta – penholder, pri kateri primemo lopar kot peresnik. Pri igri razlikujemo forehand in backhand udarce.

Forehand – igralec ima dlan obrnjeno proti mizi. Če je desničar, ima levo nogo bližje mizi in obratno. Drža mora biti naravna in sproščena. Razlikujemo štiri vrste napadalnih udarcev s forehandom.

1. Pripravljalni drive
2. Izvlečena žogica
3. Močnejši drive – pojačani udarec
4. Zaključni udarec

Backhand – igralec ima dlan obrnjeno v zrak, vstran od mize. Če je desničar, ima desno nogo bližje mizi in obratno. Igralec mora biti načelno s sprednjo stranjo telesa vedno vzporedno s smerjo leta žogice. V napadu so udarci z backhandom težji, zaradi ohlapnosti v zapestju pa omogočajo presenetljivejše žoge.