

## Navodila za ŠPO: ponedeljek, 18.5.2020

### **Rokomet**- zgodovina rokometu, rokometna preža, vodenje žoge

#### **A) Splošna navodila:**

1. Učenci, bodite pozorni, da ste za vadbo oblečeni v primerna športna oblačila- bombažna, udobna, raztegljiva, vremenu oz. temperaturi primerna. Spnite si lase. Žvečilni gumi nesite v koš.
2. Vadite v primernem prostoru doma ali v naravi sami, z bratom, sestro, enim od staršev... in **se za te aktivnosti (zaradi možnosti prenosa okužbe s koronavirusom) učenci, ki niste iz iste družine, ne združujte v pare ali skupine!**
3. Vadbo si zapisujte v priloženo tabelo in list hranite v Športni mapi ali na ključku, pregledali ga bomo, ko se zopet vidimo

#### **B) Vzdrževanje funkcionalnih in motoričnih sposobnosti („kondicije,“)**

1. V tem obdobju moramo biti pozorni na vzdrževanje „kondicije,“, ki smo jo pridobili med šolskim letom od meseca septembra, zato opravite vsaj 400m do 600 m (tudi 1500m- dolžina naše kros proge) vzdržljivostnega teka vsak dan ali vsaj 3 krat na teden.
2. Vsaj dan ali najmanj trikrat na teden opravite gimnastične vaje (ki jih že poznate, ker jih izvajamo v šoli med poukom ŠPO med ogrevanjem)

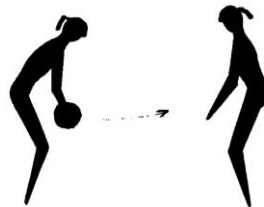
##### **a) Splošne gimnastične vaje:**

kroženje bočno z rokami (naprej, nazaj), sukanje trupa z iztegnjeno roko in dvignjeno nad vodoravnim položajem, odklon trupa, predklon s prekrižanimi nogami in ravnim hrbtom, kroženje z boki v obe smeri, „nogometaška,“ vaja nazaj in naprej- najprej z eno nogo, potem z drugo, zamahovanje z iztegnjeno nogo naprej in nazaj, kroženje s koleno, počepi z vzravnanim trupom, kroženje z vsakim stopalom posebej, zvrčanje stopal levo in desno- „smučanje,“. Vsako vajo opravite 6- 10 x.

##### **b) Gimnastične vaje z žogo (če nimaš primerne partnerja, si lahko pri nekaterih vajah pomagaš s steno):**



1. Vaja: z.p. – na razdalji 2 – 3 m s čelom drug proti drugemu.  
A. – met žoge z obema rokama naprej – gor (oberočna zgornja podaja).



2. Vaja: z.p. – na razdalji 2 – 3 m stoja razkoračno, s čelom drug proti drugemu.  
A. – met žoge z obema rokama od spodaj do tovariša (oberočna spodnja podaja).



3. Vaja: z.p. — stoja razkoračno, s hrbti drug proti drugemu.  
A. — prvi dvigne žogo nad glavo, drugi jo prevzame; ter vrne prvemu skozi korak (žoga kroži).



5. Vaja: z.p. — prvi: sed snožno prednožno. drugi: leža na hrbtu (s stopali skupaj). Ležeči ima žogo nad glavo.  
A. — ležeči — predklon in podaja žoge sedečemu. Sedeči se spusti nazaj v ležo izmenoma.



4. Vaja: z.p. — stoja razkoračno s hrbti skupaj.  
A. — žogo nosita okrog pasu (prenašata) s stegnjenimi rokami.



6. Vaja: z.p. — leža na trebuhu s čelom drug proti drugemu na razdalji 2 – 3 m.  
A. — potiskanje (kotaljenje) žoge drug drugemu.

Vsako vajo izvedite 10x.

3. Vadbo si **zapisujete** v priloženo tabelo in list hranite v Športni mapi, pregledali ga bomo, ko se zopet vidimo

4. Na koncu teh navodil so primeri vadb za **splošno kondicijsko pripravo, sproščanje in zabavo**, ki jih bom dodajala, da bo vedno kaj zanimivega.

### C) **Nova snov:**

#### 1. **Teoretične vsebine:** **preberi!**

##### Zgodovina rokometu

Rokomet ima korenine že v antični Grčiji in sicer v obliki igre Urania. Kasneje so Rimljani igrali podobno igro Harpaston. Leta 1898 je prof. Holger Nielsen na realni gimnaziji v Ordrupu na Danskem uvedel novo igro in jo imenoval "haanbold". Prva pravila te igre so izšla leta 1906 in so bila predhodnik današnjih rokometnih pravil. Leta 1911 so bila na Danskem že številna prvenstvena tekmovanja. Omogočala jih je danska Rokometna zveza, ki je nastala leta 1904. Približno ob enakem času se je razvil tudi na Irskem, Severni Ameriki, Nemčiji, Ukrajini. Za nadaljnji razvoj rokometu so imeli največ zaslug Švedi, saj so zaradi neugodnih vremenskih pogojev prilagodili pravila rokometu igranju v dvoranah. Kmalu je postal eden najbolj priljubljenih športov na svetu. Pomemben napredek pa je predstavljalo poenotenje rokometnih pravil, ker so nastale velike razlike v pravilih med posameznimi državami. Ta pravila so bila sprejeta leta 1934 na Kongresu IAHF v Stockholmu.

Pred 2. svetovno vojno je bil rokomet v Sloveniji malo znan. Po vojni se je najprej pojavil v Celju, Mariboru, Murski Soboti, Lendavi, Ptuju, Ljubljani in Kranju. Leta 1958 so postavili trdne organizacijske temelje in podrobno organizacijsko shemo tekmovanj od najnižjih (občinskih) do najvišjega (državnih).

**Naloga:** na spletu **poišči**, katere vrste, razen prejšnjič omenjenih osnovnih podaj, še uporabljamo pri rokometu. Pri tem si lahko pomagaš tudi s spodnjim filmčkom:

<https://www.youtube.com/watch?v=tMLu3zWV3Sg>

**Zapiši** jih (lahko lastnoročno ali natipkaš). Izdelek opremi s svojim imenom in priimkom, razredom in datumom. Izdelek lahko natisneš in spraviš v Športno mapo, če pa nimaš možnosti tiskanja, ga shrani na ključek. Izdelke bomo pregledali, ko se zopet vidimo.

## 2. Praktične vsebine:

Najprej **preberi**, nato sledi vadba po spodnjih navodilih:

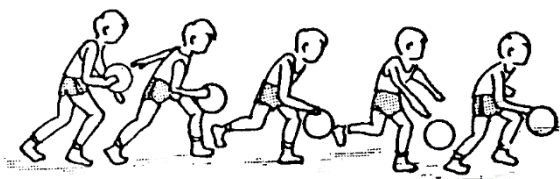
### *Rokometna preža in vodenje žoge*

Vodenje se uporablja se pri prenosu žoge, večinoma pri napadalnih akcijah, saj na ta način igralec z žogo lahko naredi neomejeno število korakov, ki so sicer omejeni samo na tri.

Telo je pri vodenju vzravvano in nekoliko nagnjeno naprej. Pokrčenost v kolenih zagotavlja rokometno prežo:



S krčenjem kolen spreminjamo višino težišča, s tem pa uravnavamo višino vodenja žoge, ki naj bo vedno le do pasu. Glava mora biti dvignjena, pogled pa usmerjen naprej. Žogo vodimo z roko, ki je bolj oddaljena od obrambnega igralca, z drugo roko pa ščitimo žogo pred obrambnim igralcem. Žogo potiskamo proti tlam z iztegovanjem roke v komolcu in upogibanjem v zapestju. Po odboju od tal pa jo prestrežemo na blazinicah prstov in ublažimo odboj z upogibanjem roke v zapestju in komolcu.



Na spodnji povezavi si lahko **ogledaš** vodenje rokometne žoge in v katerih situacijah se uporablja:

<https://www.youtube.com/watch?v=ycoJ9U36toI>

**PRAKTIČNE VAJE:** če imaš možnost (žoga in primeren prostor ali dvorišče pred hišo. V ta namen ne hodi na igrišče, kjer se zadržujejo drugi ljudje, ki so morda okuženi s koronavirusom!)

- vodenje na mestu, v višji- nižji preži, stoje na eni nogi, čepe, z drugo roko, iz ene v drugo, z obračanjem okoli svoje osi, v hoji, v teku... Pazimo, da je višina žoge vedno samo do pasu.

Vsako vajo izvedi 10 x.

**Splošna kondicijska priprava** (vzdržljivost, moč, gibljivost, ravnotežje, preciznost, koordinacija) in sproščanje

Razgibavanje z glasbo: <https://www.youtube.com/watch?v=fxeSt2maSRI>

Razgibavanje z animacijo: <https://www.youtube.com/watch?v=P9jS1bqBUVs>

Ogrevanje z dinamičnimi vajami: <https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw>

Ogrevanje na ritem: <https://www.youtube.com/watch?v=JC3k9RioSe0>

Razgibaj se s starši, sestro, bratom: <https://www.youtube.com/watch?v=FacAJxilzh4>

Ogřej se z deklico : <https://eucbeniki.sio.si/sport/material-325/files/585c021c7415732c2c98660151f17d65.mp4>

Animirano ogrevanje: [https://www.youtube.com/watch?v=N5gX--](https://www.youtube.com/watch?v=N5gX--B1jlc&fbclid=IwAR2p_WORnTb0NL6-)

[B1jlc&fbclid=IwAR2p\\_WORnTb0NL6-  
vpFiRjD4uygOdAnaHrPs8JAqU22m9krITsIQILa0Neo](https://www.youtube.com/watch?v=N5gX--B1jlc&fbclid=IwAR2p_WORnTb0NL6-vpFiRjD4uygOdAnaHrPs8JAqU22m9krITsIQILa0Neo)

Ogrevanje za vsak dan: <https://www.youtube.com/watch?v=KqSgzgsDeaU>

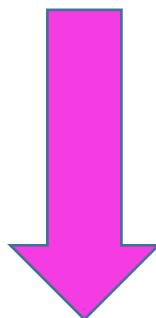
Rock'n'roll ogrevanje: <https://www.youtube.com/watch?v=4uQgwNxFD0Y>

Ogrevanje hip hop:

[https://www.youtube.com/watch?v=Nb\\_wLPAIqYM&fbclid=IwAR2I\\_LqI-  
kSJF07uaTbTFIAZqLv3HSGEONMN9rimmjv2-EYPy-HoKVIX7Ug](https://www.youtube.com/watch?v=Nb_wLPAIqYM&fbclid=IwAR2I_LqI-kSJF07uaTbTFIAZqLv3HSGEONMN9rimmjv2-EYPy-HoKVIX7Ug)

Telovadba s pliški: <https://youtu.be/7VAElkGmXno>

**NOVO:** Zapeši, res ni težko: <https://www.youtube.com/watch?v=wpz36D0WaDg>



### Sproščanje, zabava izzivi

Igrica za danes: Pripravi „igrišče“, in tekmujte, kdo je bolj natančen (precizen)! Če nimaš žogic za namizni tenis, si izdelaj žogice iz papirja in selotejpa. Lahko pa uporabiš kateri drug material, igračko, bombone...daj domišljiji prosto pot!

