

Spoštovani učenci!

Pošiljamo vam pravilne izvedbe za meritve športno vzgojni karton. Večino nalog lahko opravite doma. Tisto, kar pa ne bo šlo, pa ponujamo rešitve.

Vaje delajte, ko se spomnite, ko se boste naveličali sedeti za računalnikom. Večkrat boste ponovili, boljše rezultate boste imeli.

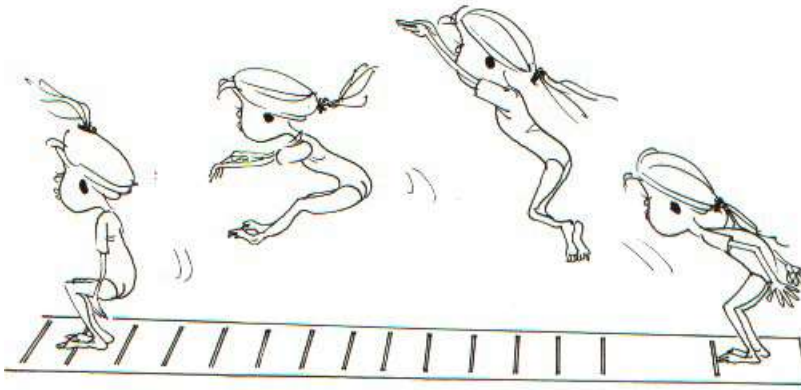
DOTIKANJE PLOŠČE Z ROKO

Naloga: merjenec sedi za mizo, na kateri je deska s ploščama. Slabšo roko položi na sredino med plošči, drugo roko pa na ploščo na nasprotni strani. Na znamenje »zdaj« se začne z boljšo roko izmenoma kar najhitreje dotikati obeh plošč. Vsak dotik obeh plošč šteje eno točko! Če nimate elektronskega števca merilec šteje dotike plošče le na tisti strani, na kateri merjenec drži roko ob začetku izvajanja naloge. En merilec da znamenje za začetek in konec naloge, drugi pa šteje dotike. Zadostuje, da merjenec opravi dotik le s konico prsta.



Na mizi si označi tri točke. Ne potrebuješ štoparice, niti ne rabiš preštovati. Samo vadi....

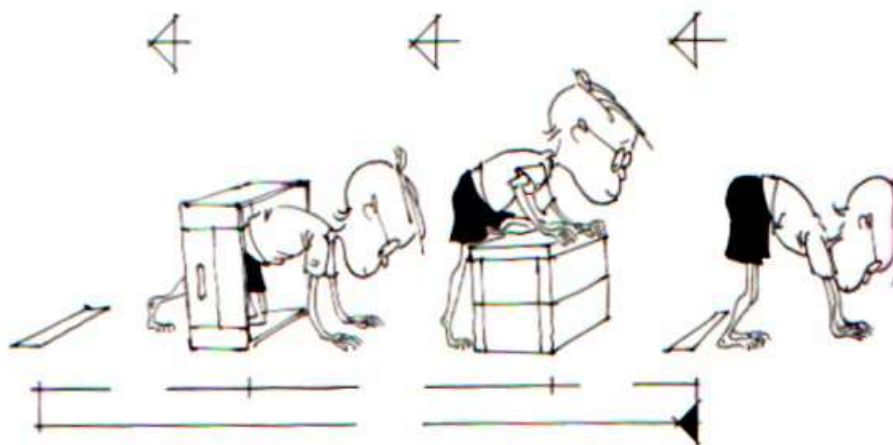
SKOK V DALJINO Z MESTA



Naloga: odriv mora biti sonožen. Pred odrivom se sme merjenec vzpeti na prste, ne sme pa izvesti odriva s poprejšnjim poskokom.

Važno je, da delaš sonožne poskoke in si pri tem pomagaš z rokami. Za vajo ni pomembna dolžina skoka, pač pa količina poskokov.

POLIGON NAZAJ



Izvajanje naloge: naloga merjenca je, da po znaku »zdaj« z vzvratno hojo po vseh štirih (z rokami ne sme drseti) preide prostor med označenima črtama. Prvo zapreko mora preplezati, skozi okvir pa leze.

Med izvajanjem naloge lahko merjenec gleda nazaj med nogami, ne sme pa niti za trenutek obrniti glave. Če merjenec klub opozorilu obrača glavo, se merjenje prekine in nalogo ponovi.

Naloga je končana, ko merjenec z obema rokama preide ciljno črto.

Vadi hojo po vseh štirih nazaj brez ovir. Pomembno je, kako premikaš roke in noge, da odrivaš od tal z rokami in da gledaš nazaj med nogami. Položaj rok in nog je čim bolj skupaj, noge v razkoraku.

DVIGANJE TRUPA V 60 SEKUNDAH

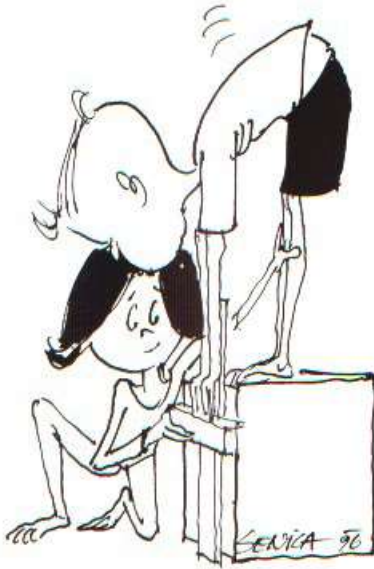


Merilec da znamenje »pozor – zdaj«. Izvajanje testa se začne na znak »zdaj« in konča, ko da merilec znak »stoj«. Rezultat je število pravilno izvedenih ponovitev v 60 sekundah. Med posameznimi ponovitvami so dovoljeni odmori; s tem morajo biti merjenci seznanjeni pred začetkom izvajanja meritev.

Zapisujemo število pravilno izvedenih ponovitev v 60 sekundah. Zelo pomembno je, da so noge pokrčene pod pravim kotom in da so merjenčeva stopala v stiku s podlago. Eden izmed merilcev drži merjenčeve noge in šteje število dvigov trupa. Drugi merilec da znamenje za začetek naloge, nadzoruje čas, popravlja morebitne napake pri izvajanju naloge in da znamenje ob koncu 60 sekund. Dobro izurjeni merilec lahko meri naloge sam, le stopala mora držati druga oseba. Če merjenec izvaja nalogo prvič, mu moramo pokazati in pojasniti izvajanje testne naloge, merjenec pa naj nekajkrat samostojno izvede nalogo.

To vajo lahko delaš sam, le noge poskušaj zatakni. Drži se pravilnega izvajanja in ne pretiravaj s poizkusi. Začni z manj in vsak dan povečuj število izvedb.

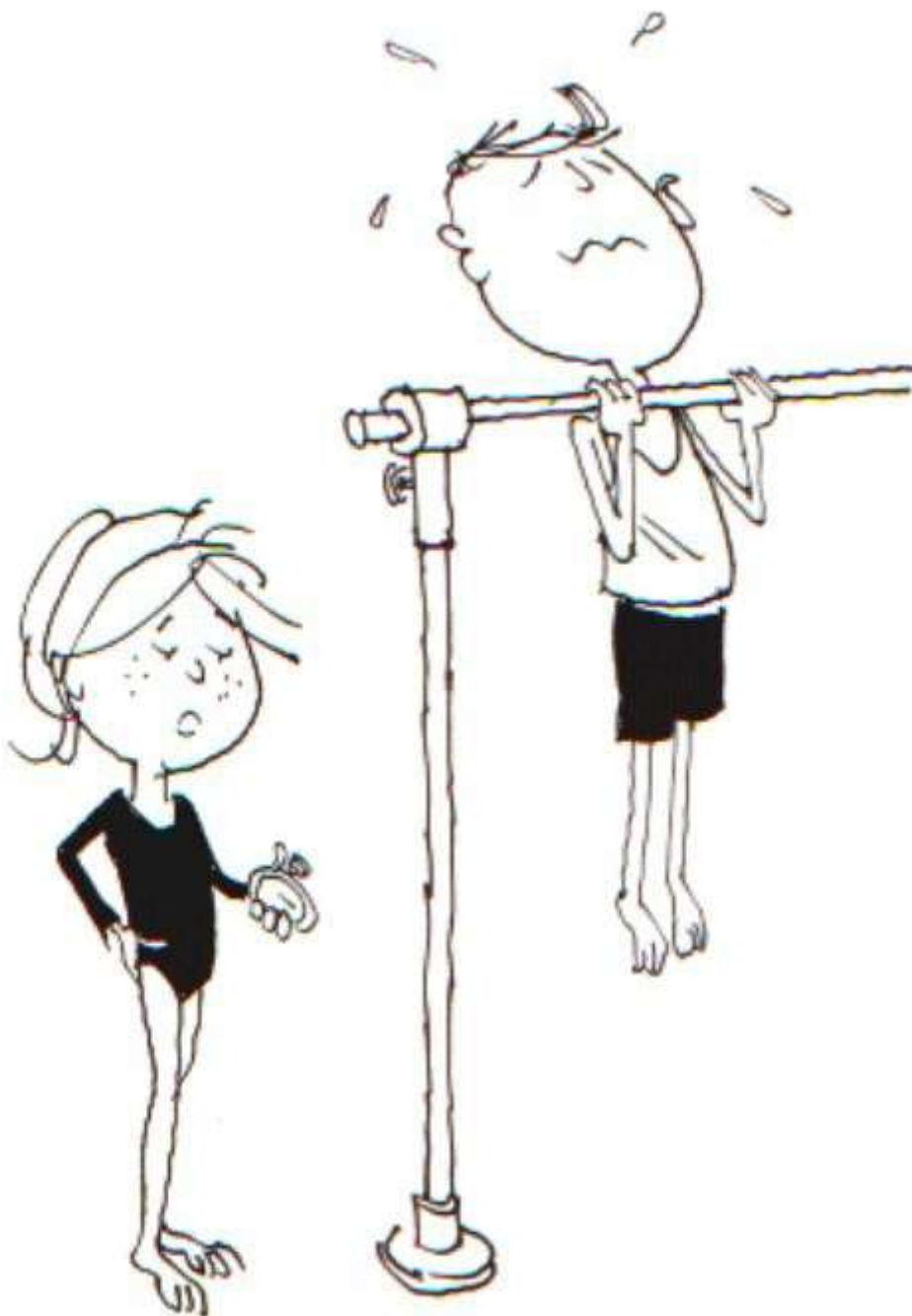
PREDKLON NA KLOPCI



Naloga: merjenec stopi na klopco s stegnjenimi nogami, stopala so vzporedno. Izvede predklon in pri tem kar najgloblje potisne (naloga se ne sme izvajati s sunkom ali zamahom) deščico, ki drži merilec ob lesenem merilu. Merjenec naj v končnem položaju ostane dve sekundi. Pri merjenju mora biti bos.

Vaj za gibljivost v kolčnem sklepu je veliko. Recimo: hoja z iztegnjenimi nogami in dotikom rok do tal, prekrižaj nogi in se dotikaj tal, sed raznožno in potiskanje telesa proti tlom... Pomembno je, da vedno vajo za nekaj sekund zadržiš.

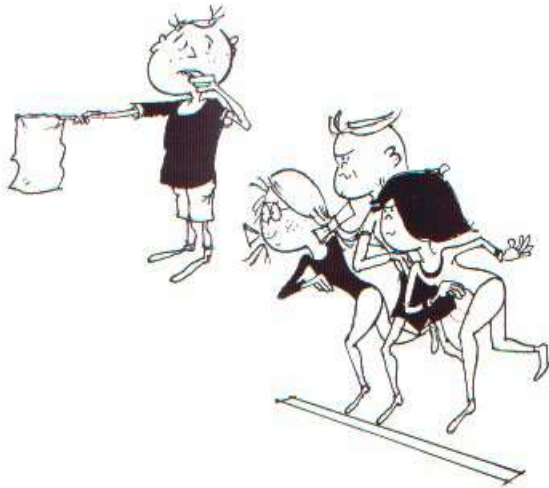
VESA V ZGIBI



Navodilo: merjence, ki obiskujejo nižje razrede osnovne šole moramo med izvajanjem naloge varovati, še posebno v trenutku, ko niso več sposobni opravljati naloge. Merjenec se z brado ne sme dotikati droga. **To vajo boste verjetno najtežje izvajali doma. Pa nič ne de. Namesto vese delajte sklece, hodite po vseh štirih, predvsem krepite ramenski obroč.**

TEK NA 60 METROV

Naloga: merjenci tečejo v skupinah, najmanj pa v paru. Začnejo v visokim startom. Startna povelja so: »na mesta in žvižg s piščalko«. Pri žvižgu zamahne štarter z zastavico, ki jo drži vodoravno. Zamah mora biti kratek in hiter.



TEK NA 600 METROV

Naloga: merjenci tečejo v skupinah, v katerih naj ne bo več kot 16 učencev. Začnejo z visokim startom. Startna povelja so: »na mesta in žvižg s piščalko«. Pri startu zamahne štarter z zastavico. Merilec mora pred tekom pojasniti učencem, kako razporedijo moči na progi. Pri navodilih mora biti posebno pozoren do učencev nižjih razredov. Merjenci, ki ne zmorejo preteči proge, lahko med tekom hodijo. Priporočamo, da vsaj teden pred meritvami učenci skušajo preteči razdaljo 600 m, da znajo razporediti moči na progi.

Držite se pravila: »druženje odpade«.

To je samo za učence, ki imajo pogoje za tek blizu doma in brez druženja seveda.

Hitrost je prirojena in jo boste težko natrenirali, vzdržljivost pa je pridobljena. Polagam vam na srce, da si vzamete čas za kombinacijo hoje in teka, naj vam ne bo škoda časa. Ko se vrnemo, bo merjenje 600 m posebna poslastica. Samo od vas bo odvisno, kako boste premostili to težavo.