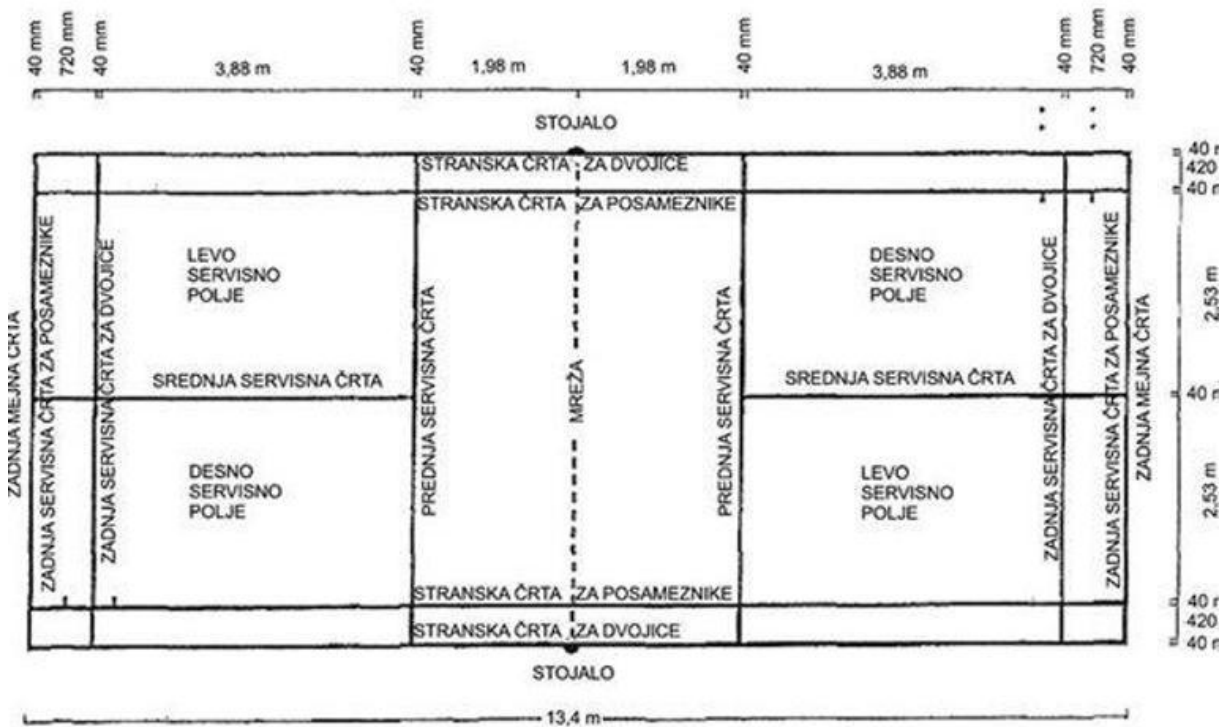


NIP šport – učenci 4., 5., 6. razred

1. ura: SPOZNAJMO IGRIŠČE ZA BMT



Na sliki vidite črte, ki so pomembne za igro badmintona. Ni potrebno, da si zapomnite mere dolžin, zapomnite pa si:

- katero igrišče je za igro 1:1 in igro 2:2?
- kje začnem servis?
- kam mora žogica po servisu?
- kdo mora servisno žogico odbiti v igri parov?
- koliko odbojev je lahko pri enem igralcu, na eni strani?
- katero je igralno polje in katero je servisno polje?

Pogovorite se doma, odgovorite na vprašanja. Se spomnite, katere barve so črte v naši šoli?

Da pa bomo pregnali dolgčas in naredili nekaj za naše telo, izvedi naslednje vaje:

10 poskokov razkoračno in skupaj, 15 počepov, 15 poskokov naprej nazaj, 15 poskokov levo in desno, 10 sklec, 15 trebušnjakov, 15 dvigov nog (ležiš na hrbtu) ter 5 – 7 minut teka na mestu. Če imaš možnost, lahko narediš to zunaj.

Ne pozabi narediti jutranje raztezne vaje. Sedaj, ko se ti ne mudi v šolo, lahko še v postelji pretegneš telo, narediš premah z nogo na levo stran in na desno stran. Stisneš nogi k sebi in prekotališ na levo in desno stran. Se usedeš in primeš nogi pod kolenom.