

KOORDINACIJA 1. ura

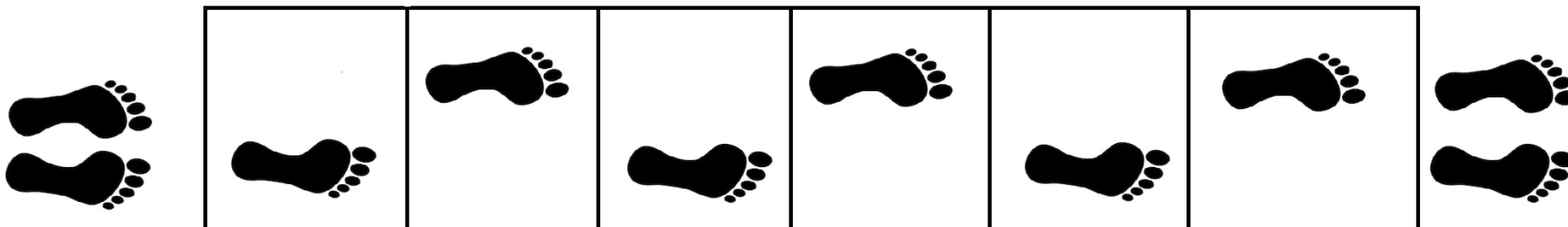
Koordinacija pomeni sposobnost lahkotnega in miselnega usklajevanja gibov telesa, ki jih prilagajamo danim potrebam in zahtevam. Koordinacija pomeni, da lahko naučene gibalne naloge (naučeno gibanje) prilagajamo novonastalim situacijam in potrebam. Koordinacijska sposobnost se izraža:

- kot sposobnost hitrega učenja gibalnih nalog,
- kot sposobnost hitrega izvajanja gibalnih nalog,
- kot sposobnost izvajanja gibalnih nalog v določenem ritmu in
- kot sposobnost hitre preobrazbe že naučenih avtomatiziranih motoričnih nalog.

Znana je povezanost koordinacije s hitrostjo, gibljivostjo, ravnotežjem, preciznostjo in inteligenco.

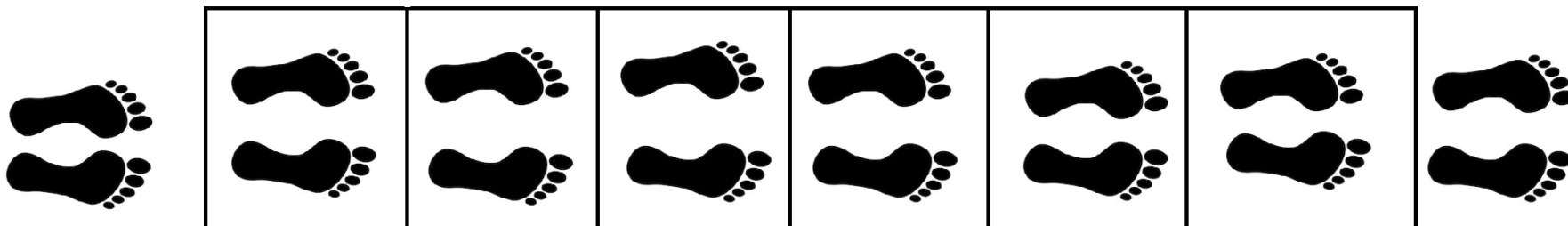
Na tla si nariši lestev, lahko tudi zunaj na dvorišču s kredami, notri si jo lahko označiš z vrvicami, lepilnim trakom, skratka bodi čim bolj iznajdljiv/a. Spodaj imaš prikazane vaje. Najprej je prikaz in spodaj sledi opis. Naredi vajo najprej počasi, nato pa z vsako ponovitvijo povečuješ hitrost. Vajo delaš v eno stran in ko jo končaš, stečeš nazaj na začetek, kjer si začel/a z vajo.

1. TEK ČEZ LESTEV



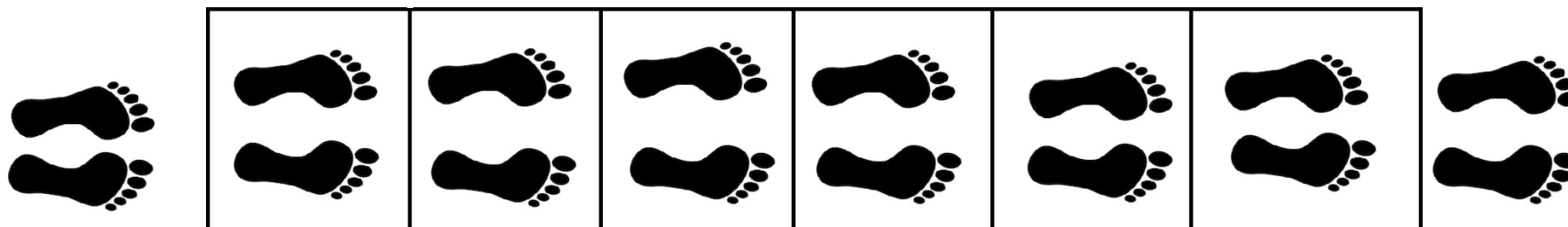
V vsak kvadrat gre ena nogo. To vajo ponoviš 5x.

2. TEK ČEZ LESTEV, OBE NOGI V VSAK KVADRAT.



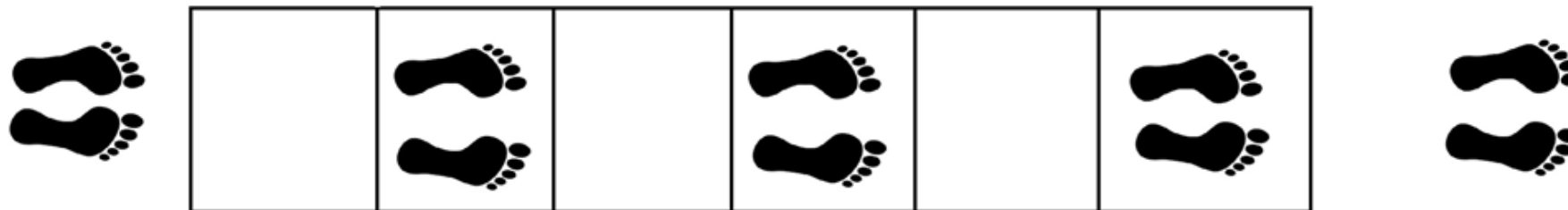
V vsak kvadrat s topiš z obema nogama. Prve 3 ponovitve naredi tako, da gre vedno naprej leva noga, nato naredi 3 ponovitve tako, da gre naprej vedno desna noga.

3. SONOŽNI POSKOKI V VSAK KVADRAT.



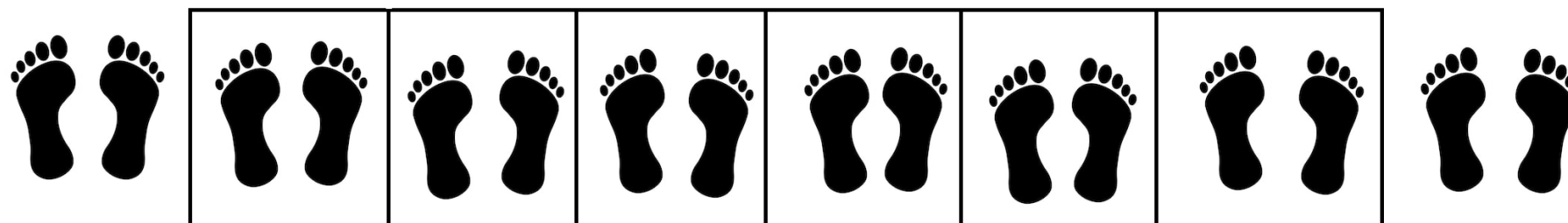
Skoči sonožno v vsak kvadrat. Vajo ponovi 3x.

4. SONOŽNI POSKOKI V VSAK DRUG KVADRAT



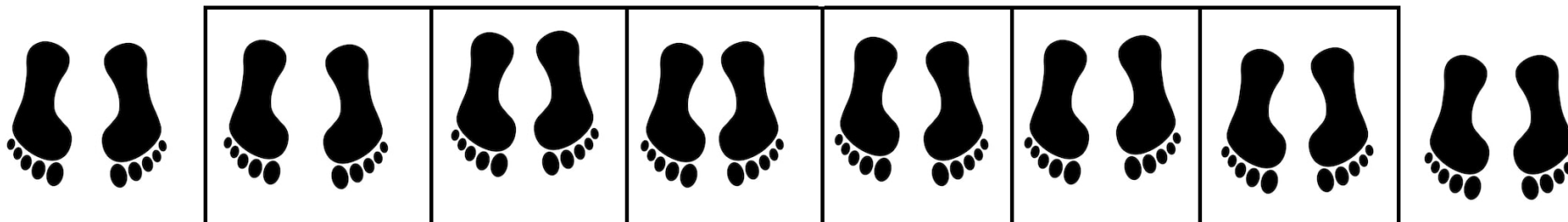
Skoči sonožno v vsak drug kvadrat. Vajo ponovi 3x.

5. BOČNI KORAKI V DESNO V VSAK KVADRAT



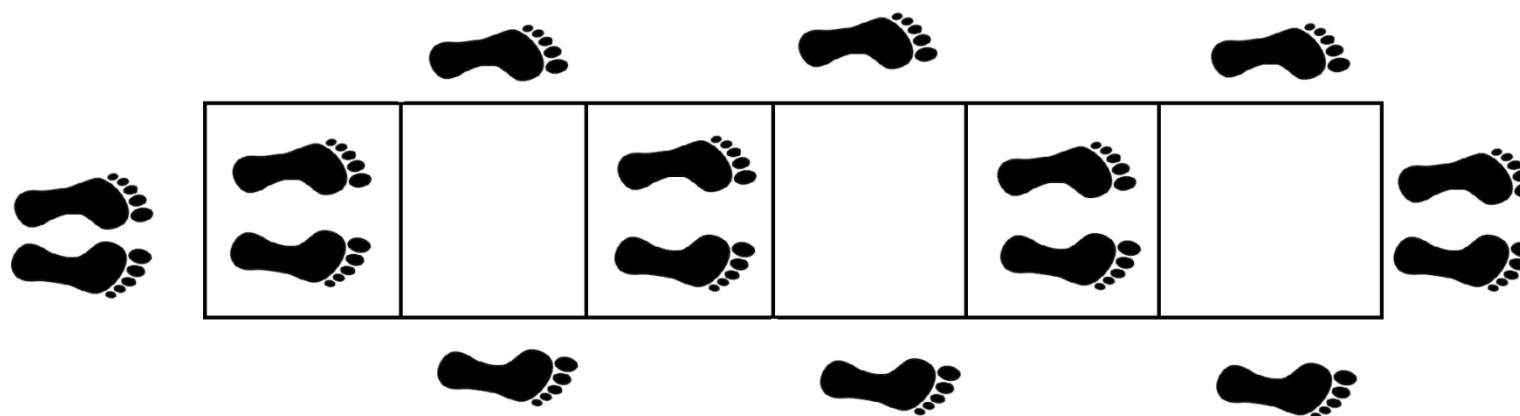
Z vsako nogo stopi v vsak kvadrat. Vedno najprej stopi z desno in levo priključi. Vajo izvajaj na rahlo pokrčenih nogah. Vajo ponovi 2x.

6. BOČNI KORAKI V LEVO V VSAK KVADRAT



Z vsako nogo stopi v vsak kvadrat. Vedno najprej stopi z levo in desno priključi. Vajo izvajaj na rahlo pokrčenih nogah. Vajo ponovi 2x.

7. TEK VEN IN NOT



Začneš z levo nogo in stopiš v 1. kvadrat, priključiš v isti kvadrat še desno nogo. Nato stopiš na zunanjo stran 2. kvadrata z levo nogo in priključiš na zunanjo stran kvadrata še desno nogo. Ponavljaš do konca lestve. 2x ponoviš tako, da gre leva noga naprej in 2x tako, da gre naprej desna noga.