

ŠPORTNE IGRE

OD A DO Ž:

BADMINTON



Kot že vemo, je vsakodnevno gibanje zelo pomembno, saj vpliva na naše duševne in čustvene sposobnosti, ohranja naše zdravje, pripomore k ustvarjalnosti in domišljiji. Z gibanjem se lahko povečajo sposobnosti kot so zbranost, hitro odzivanje, nadzor nad samim seboj. Z gibanjem razvijamo gibalne sposobnosti (koordinacijo, hitrost, gibljivost, preciznost, ravnotežje in moč).

Priporočila za delo doma:

- Še vedno vam svetujem, da čim več časa preživite na svežem zraku. Pojdite na sprehod v bližnji gozd ali park, splezajte na kakšno manjše drevo, tecite po travniku. Seveda je pri tem še vedno potrebno upoštevati že znana navodila: **na sprehod se odpravite, če ste zdravi (torej ne s povišano temperaturo), odpravite se skupaj s starši (ali drugimi družinskimi člani, vendar ne v večjem številu), če srečate sošolce, znance ali prijatelje se ne rokujte, objemajte ali kakorkoli drugače dotikajte, raje si pomahajte in skušajte držati razdaljo med vami več kot dva metra.**
- Še vedno si lahko zavrtite posnetek iz prejšnjega tedna in izvajate vaje.
- Če imate doma lopar za badminton, balon in žogico, izvajajte naslednje vaje:
 - hoja po stanovanju z badminton žogico na glavi,
 - hoja po stanovanju z loparjem v roki in žogico na glavi,
 - hoja po stanovanju z loparjem v roki in žogico na loparju,
 - prehod preko ovir (čez stol, pod mizo, preko kavča, preko postelje...) z loparjem v roki in žogico na loparju,
 - odbijanje balona z loparjem v backhand prijemu na mestu in med hojo,
 - odbijanje badmintonske žogice z loparjem v backhand prijemu na mestu in med hojo,
 - odbijanje balona z loparjem v forhand prijemu na mestu in med hojo,
 - odbijanje badmintonske žogice z loparjem v backhand prijemu na mestu in med hojo,
 - odbijanje balona v paru (prosite enega od staršev, ali kakega drugega družinskega člana) z različnim prijemom loparja,
 - pojdite ven in si z enim od staršev ali katerim drugim družinskim članom podajajte žogico z loparjem na različne načine,
 - določite meje igrišča in odigrajte badminton brez mreže.

- Naredite kakšen posnetek, ko ste športno aktivni v naravi, ali ko izvajate vaje s pomočjo posnetka ali ko igrate badminton. Vesela bom, če mi boste kakšen posnetek poslali, da bom videla, kako ste športno aktivni v domačem okolju.

Želim vam veliko veselja in sprostitev ob preživljanju časa v naravi ter zabave pri igranju badmintona. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja