**Razširjen program RAP – GIBANJE**

**4. 5. - 8. 5. 2020**

Lepo pozdravljeni!

**Za ogrevanje imamo interaktivno korektivno vadbo:**

V primeru, da nimate možnosti izvajanja vaj zunaj nadaljujte oz ponovite celotno interaktivno korektivno vadbo.

<https://www.youtube.com/watch?v=3pXTIsvEqfs&feature=youtu.be&fbclid=IwAR16Y3emeJ7iv3gpItnuMjMZ5n4sFy6GKFOndUcQOz1fmz3dhSVg8AFmULo>

**Ultimate frizbi:**

Glede na to, da smo pri urah RAPa večkrat igrali frizbi, vam za uvod pošiljam nekaj spektakularnih akcij iz igre.

<https://www.youtube.com/watch?v=aNCuZJe1zQk>

<https://www.youtube.com/watch?v=HhUays2ehyI>

<https://www.youtube.com/watch?v=T6svfDBWg-c>

 Potrebovali boste frizbi – najbrž ga ima vsakdo nekje doma. Priložil sem uradna pravila frizbija z osmimi vajami. Ker je druženje še vedno prepovedano, igre ne bomo igrali v končni obliki, ampak v enostavnejši različici oz. bomo utrjevali tehniko (glej naloge). Prosim, če si najprej preberete pravila igre, potem pa kar na praktične vaje. Kot zanimivost vam posredujem še modifikacijo igre frizbija - **FRIZBI GOLF**, ki se je razvijala vzporedno – in sicer gre za ciljanje z frizbijem, kar je zelo priročno, če nimamo partnerja za vadbo. Sami si postavite košaro, gajbo ali škatlo kot tarčo. Osnovna ideja:

<https://www.youtube.com/watch?v=c-htzJXJnKk>

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

Ko pogruntate kako frizbi potuje po krivulji (efej – felš), si lahko tarčo postavite tudi v gozdu, kjer so naravne ovire. Poglej si zgornje videe za idejo. Vesel bom fotografije vaše izvedbe.







Vse ideje in fotografije so dobrodošle..

Ostanite aktivni in zdravi!

Miloš Bavec, prof. športne vzgoje