

## KOORDINACIJA



Je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja kompleksnih gibalnih nalog. Koordinacija je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja zapletenih gibalnih nalog. Za dobro koordinirano gibanje je značilno, da je izvedeno pravočasno (v pravem trenutku), natančno in zanesljivo. Gibanje je izvedeno brez izgubljanja odvečne energije in gibov. V večji meri je ta sposobnost prirojena (80% prirojena), saj jo z vadbo lahko izboljšamo le za približno 20% glede na to, koliko bi se razvila v običajnih pogojih. Pri tej sposobnosti je še posebej pomemben zgodnji začetek izvajanja različnih gibalnih dejavnosti, saj lahko pomembno vplivamo na razvoj živčnega sistema in posledično koordinacije le pri najmlajših.

**Koordinacijo sestavlja šest pojavnih oblik in te so: poglej si video posnetka!**

(tipka ctrl in takoj klik na naslov) [TOTEM - Koumaya | Cirque du Soleil Official Music Video - YouTube](#)

(tipka ctrl in takoj klik na naslov) [La Nouba, Flying Trapeze, Cirque du Soleil - YouTube](#)

- sposobnost izvajati celotne oblike gibanja,
- sposobnost izvajati dopolnjene oblike gibanja,
- sposobnost gibalnega reševanja prostorskih problemov,
- sposobnost izvedbe ritmičnega gibanja, sposobnost timinga (pravočasnosti),
- sposobnost koordinacije spodnjih okončin.

V šoli se aprila testiramo tudi s TESTOMA ZA ŠVK, kjer ugotavljamo, kakšna je koordinacija: poligon nazaj, dotikanje plošče z roko (taping).

## TIMING

Poglej si kratek video-posnetek svetovnega rekorda v smučarskih skokih.

(Tipka ctrl in takoj klik na naslov).

[World record 250 meters Peter Prevc Slovenija - YouTube](#)

**Timing** je ena izmed pojavnih oblik koordinacije. Gre predvsem za sposobnost oceniti pravilno časovno sekvenco (zaporedje več gibov), v kateri se lahko določeno gibanje optimalno izvede oziroma je edina možnost za izvedbo takega gibanja. Vadeči mora oceniti celoten potek gibanja in določiti časovni interval, ki je najustreznejši za izvedbo glavne faze giba ali gibanja, kar naj bi prineslo pozitiven rezultat pri izvedbi celotne naloge. Če se gib poskusi izvesti prej ali pa pozneje, ga sploh ni mogoče izvesti ali pa bo izvedba otežena oziroma najpogosteje povsem napačna.

**Domača naloga:** Ali na sliki prepoznaš našega šampiona, smučarskega skakalca, našega asa, ki je pri tem skoku res ujel pravi timing?

ODGOVOR: P \_ \_ \_ R      P \_ \_ \_ C



Odgovor mi posreduješ najkasneje do 21. 1. 2021 na:  
[alena.zupancic2@guest.arnes.si](mailto:alena.zupancic2@guest.arnes.si)

**ZANIMIVOST:**

Če te zanima, si lahko pogledaš še našega najboljšega košarkarja...

- (tipka ctrl in takoj klik na naslov), osredotoči se na številko 77.

[Luka Doncic \(20 points, Triple-Double\) Highlights vs. Orlando Magic - YouTube](#)