



## 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.

**Dejavnik, ki odločilno vpliva na razvoj koordinacije:** je prilagodljiv živčni sistem.



**Koordinacijo sestavlja šest pojavnih oblik in te so:**

- sposobnost izvajati celotne oblike gibanja,



- sposobnost izvajati dopolnjene oblike gibanja,
- sposobnost gibalnega reševanja prostorskih problemov, (tipka ctrl in takoj klik na naslov)

[Simone Biles Slow Motion Amanar - YouTube](#)

- 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).

#### Nekaj nalog, s katerimi razvijamo koordinacijo

Gibalne naloge za razvoj koordinacije dela nog (agilnosti):

- Izvajanje osmic okrog žog v gibanju bočno, naprej ali nazaj v teku, z nizkim skipingom;
- preskakovanje žoge sonožno ali enonožno;
- dotikanje žog izmenično z levo in desno nogo;
- slalomski tek mimo postavljenih žog, stožcev;
- vodenje žoge z nogo med ovirami;
- odbijanje žoge z nogo navzgor, navzdol;
- tek s spremembami smeri;
- igranje tenisa z nogo prek mreže;
- igranje nogometa, hokeja s teniško žogico;
- preskakovanje žoge, kolebnice, črte (naprej, nazaj, levo desno, ena-obe nogi);
- dotikanje žog izmenično z levo in desno nogo;
- poligoni z vodenjem žog z nogo, z roko, z loparjem;
- vaje v lestvi (tek prek lestve, sonožno ali enonožno poskakovanje);
- vaje s kolebnico (sonožni ali enonožni poskoki z vrtenjem kolebnice naprej ali nazaj).

#### **TIMING (posebna motorična sposobnost)**

(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 (Pistotnik, 2003).



#### **Domača naloga:**

1. Ali na sliki prepoznaš našega šampiona, smučarskega skakalca?

P \_ \_ \_ \_ P \_ \_ \_ \_

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