

## OKŠ Ljubljana nadaljuje s košarkarsko vadbo

Prispeval Mitja

Sreda, 29 April 2020 07:41 - Zadnjič posodobljeno Sreda, 29 April 2020 09:10

---



Pozdravljeni;)

Razmere so nas prisilile v navidezno mirovanje. Kot sedaj kaže, kriza vendarle ne bo večna. Kmalu se vračamo v dvorane in na športna igrišča. Na ponovno snidenje se aktivno pripravljamo tudi trenerji Otroške košarkarske šole. Za enkrat še ne vemo točno, kdaj bomo lahko skupaj napolnili šolske dvorane. Ob upoštevanju zadnjih informacij, bomo do šolskih počitnic lahko izvedli še mesec košarkarske šole. Po počitnicah bomo vadbo izvedli v celoti. Tekmovalno animacijo CICI basket bomo do konca leta izvedli v celoti.

**Med poletnimi počitnicami na Kolpi pripravljamo košarkarski in športni tabor, v Ljubljani košarkarsko in športno varstvo ter košarkarsko akademijo v Ljubljani.** Spremljajte našo spletno stran in FB profil informacije bodo zunaj v roku enega tedna.

Za ogrevanje smo za vas pripravili "teaser" v obliki videoprispevka. Videoprispevek je namenjen vadbi, ki jo lahko opravite doma. V njem je posneta vadba na poligonu za razvoj koordinacije. Koordinacija je ena izmed motoričnih sposobnosti, ki nas spremljajo skozi življenje in šport, brez njih ni napredka ne v rekreativnem ne v vrhunskem športu.

V prispeveku nastopa tudi vrhunski košarkar Aljaž Kunc. Aljaž, ki je svojo košarkarsko pot začel v OKŠ Ljubljana, danes košarko igra na Univerzi Washington State v Ameriki, kjer tudi študira (eno od glavnih poslanstev OKŠ Ljubljana je povezovanje športa in šole). <https://wsu.edu/>

Video prispevek si lahko ogledate preko povezave: <https://www.youtube.com/watch?v=d6xVSCN5uz4&t=202s>

Vsak teden, do ponovne aktivacije v dvoranah, vam bomo prikazali video prispevek, z željo, da si ga pogledate in kaj od predstavljenega tudi naredite. Vsebine so del Košarkarske akademije v OKŠ Ljubljana, prilagojene osnovnošolski populaciji. Na lastne oči pa se boste lahko prepričali, da so primerne tudi za vadbo vrhunskih športnikov.

## OKŠ Ljubljana nadaljuje s košarkarsko vadbo

Prispeval Mitja

Sreda, 29 April 2020 07:41 - Zadnjič posodobljeno Sreda, 29 April 2020 09:10

---

Naloge v videoprispevkih vam zagotavljajo dobro voljo, dobro počutje, zdravje, dvig nivoja motoričnih sposobnosti in vrhunsko telesno pripravljenost.

Več o Aljažu si lahko preberete na našem FB profilu OKŠ Ljubljana: <https://www.facebook.com/okslj.ljubljana/> ali pa na

profilu NCAA Basketball Slovenija:

<https://www.facebook.com/NCAA-Basketball-Slovenija-515692752212777>

/

Lep dan vam še naprej želi ekipa OKŠ Ljubljana;)