

# OBISK ŠPORTNEGA CENTRA KONEX

## Športni dan za učence 9. razredov

V petek, 5. 12. 2016, in v četrtek, 19. 12. 2016, so učenci devetih razredov obiskali športni center Konex, ki velja za enega najboljših v Ljubljani, deluje pa že od leta 1992. Kot ena največjih in tudi ena najbolj športnih šol v Sloveniji ga obiskujemo že nekaj let zaporedoma.

Zbrali smo se ob 8.15 v jedilnici. Vsak je prinesel svoja športna oblačila, brisačo, športne copate in plastenko vode. Tokrat smo utrjevali znanje dvoranskih športov, kot so: badminton, squash, aerobika, fitnes in boks. Razdelili smo se na nekaj skupin (po 10 do 12 učencev) in se pognali v svet aktivnosti športnega centra Konex. Naša skupina se je najprej odpravila na aerobiko, zatem na squash, fitnes in nazadnje tudi na badminton. Na naštetih športnih aktivnostih nas je spremljal eden od trenerjev, ki nam je pomagal pri vseh vprašanjih. Športni center je opremljen po najsodobnejših standardih, v velikih dvoranah je dovolj prostora za gibanje. Prav tako nam je Konex predstavil program za študente, vadbe za starejše, lahko pa bi se pridružili squash in badminton turnirjem, ki tukaj potekajo vsako leto in celo obiskali brezplačno vadbo.

Športni center Konex nas je presenetil s svojo organiziranostjo, profesionalizmom zaposlenih in njihovo pripravljenostjo na kakršno koli pomoč.

### **Andrej Zupan, 9. A, izbirni predmet šolsko novinarstvo**

V ponedeljek, 19. 12. 2016, smo se učenci 9. c in 9. d odpravili v športni center Konex.

V šolo smo prišli ob 8.15 in pojedli malico. Po malici smo se z avtobusom odpeljal do športnega centra, kjer so nam na začetku razložili pravila. Lahko smo bili v čistih športnih ali pa v šolskih copatih. Ko smo se preoblekli v športno opremo, smo se razdelili po skupinah od 10 do 12 učencev in ob 9. uri odšli na vadbo.

Srečali smo se z različnimi športi, kot so: aerobika, kjer smo se najprej ogreli in delali vaje za moč. Igrali smo tudi med dvema ognjema in se naučili delati pravilne počepe, delali smo tudi sklece in različne vaje za moč. Igrali smo squash, kjer nam je vaditelj pokazal osnove, nato pa smo se razdelili v pare in poskušali igrati. Zatem smo šli na boks, kjer nam je trener pokazal vaje, ki jih delajo pri boksu za boljše reflekse, ravnotežje ipd. Naučili smo se tri udarce, ki so direkt, kroše in aperkat ter skakali čez kolebnico. Pri badmintonu smo se igrali igro na izpadanje, poraženci pa so igrali drug proti drugemu v dvojicah. Na koncu smo bili še v fitnesu, kjer smo lahko vadili na napravah za tek, kolesarjenje in razvijali svoje mišice.

V športnem centru je bilo zabavno, hkrati pa smo se zelo utrudili. V šolo smo se vrnil ob 12.40 ter odšli na kosilo in domov.

### **Martina Žagar, 9. c, izbirni predmet šolsko novinarstvo**