

2. športni dan Teči, skači, se igray...20. 10. 2020

Čas začetka in konec športnega dneva si lahko prilagodite sami. Na začetku izvedete raztezne vaje, na koncu strečing. Obvezno dodajte vaje za moč! Za začetek naredite 5 -10 min teka.

- Postavite si skakalni poligon (uporabite klopce, stožci, kolebnice...)



Prosimo nekoga, naj vam meri čas in vas poslika, ko ga delate. Sliko pošljite na moj el. naslov oleticsvetlana@gmail.com

Lahko delate vaje, ki so na povezavah, lahko tiste, ki so na slikah.

Vaje pred vadbo

<https://youtu.be/-p0PA9Zt8zk>

Vadbe za trebušne mišice (500 trebušnjakov, sklec, itd.)

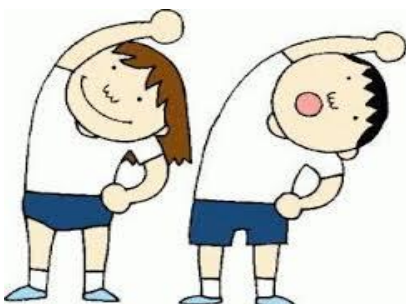
<https://youtu.be/hAUIGLE8PEo>

Intenzivne vaje za trebušne mišice

<https://youtu.be/JEEG0hBNk3E>

Vadba za trebušne mišice v obliki šestke (6 packi)

<https://youtu.be/SX6Vhj9wZh8>



Vaje za raztezanje

Ogrevanje



1 Korakanje na mestu (stegno do vodoravne linije).



2 Korakanje na mestu (vsakič se z rokami prime za koleno skrčene noge in vzpne na prste druge).



3 Izmenični dvigi skrčene noge zadaj iz stoje (vsakič se z roko prime za gleženj skrčene noge in vzpne na prste druge, nasprotno roko dvigne v vzročenje).



4 Tek na mestu.



5 Tek na mestu z dotikanjem pet in zadnjice.



6 Tek z dvigovanjem kolen (stegno do vodoravne linije).



7 Tek na mestu s soročnim kroženjem rok nazaj.



8 Kroženja v kolku med lahkotnim tekom.



9 Izmenični poskoki naprej in nazaj (s hkratnimi izmeničnimi zamahi rok naprej in nazaj).



10 Izmenični poskoki narazen in skupaj s ploskom z dlanmi nad glavo.



11 Polčepi z izmeničnimi dvigi skrčene noge spredaj.



12 Izmenični poskoki iz stoje v čep razkoračno (dlani postavimo na tla).



14 Sonožni poskoki levo in desno v opori ležno spredaj.



15 Dviganje nog v opori ležno zadaj (korakanje).



13 Posnemanje teka v opori ležno spredaj.



16 Izmenični poskoki v izpadni korak iz opore ležno spredaj na eni roki in odročenjem druge roke (nato menjava rok).

Vaje za moč



1 Globoki počepi z dvigom rok iz priloženja v vzročenje (dotik dlani nad glavo).



2 Hkratni primiki roke k nogi v opori bočno (nato menjava strani).



3 Sklece na eni nogi v opori ležno spredaj (z izmeničnimi dotiki kolena s komolcem).



4 Upogibi trupa z dotikom nasprotne roke in noge iz hrbtne leže skrčno z eno nogo s hkratnim dvigom v oporo (nato menjava rok in nog).



5 Vojaška vaja (s sklecami in poskoki).



6 Dvigi bokov iz hrbtne leže skrčno z eno nogo (druga noga dvignjena od tal, nato menjava nog).



7 Kotaljenje izmenično v eno in drugo stran s hkratnim dvigom trupa in nog (zapiranje knjige).



8 Sklece v opori stojno.



9 Izmenični zasuki trupa v opori ležno spredaj (stopala ves čas skupaj).



10 Hkratni dvigi nasprotne roke in noge v opori ležno spredaj (nato menjava roke in noge).

Učenci lahko igrate s starši ali z brati in sestrami badminton, nogomet, odbojko in med dvema ognjema.

Strečing

Statične raztezne vaje

Za raztezanje v sklepnem delu vadbe izberemo sledeče statične raztezne vaje.



1 Raztezanje iztegovačk ramena.



2 Raztezanje primikalk ramena in iztegovačk komolca.



3 Raztezanje horizontalnih primikalk ramena.



4 Raztezanje iztegovačk in odmikalk kolka.



5 Raztezanje upogibalke kolena in odmikalke kolka.



6 Raztezanje primikalk kolka.



7 Raztezanje upogibalke kolka.

Želim vam obilo športnih užitkov!