

ŠPORT 4. teden

Za ta teden imate pripravljenih nekaj zanimivih vsebin, katere boste morali prilagoditi vremenu in vsesplošnim navodilom o omejitvah gibanja.

Vaje lahko izvajate doma v stanovanju:

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).



Glavni del vaj (vaje za moč)
Glavni del je 8 vaj moči s svojo telesno maso, ki jih izvajamo v 10 do 15 ponovitvah v eni do treh nizih.

1 Globoki počepi z dvigom rok iz priročaja 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 nasprotna 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 nasprotna roke in noge v opori ležno spredaj (nato menjava roke in noge).

Na koncu pa naredi še obvezne raztezne vaje:

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.

Upam, da ti bodo te vaje šle. V primeru, da je katera vaja pretežka, jo izpusti in delaj samo lažje vaje!!

POMEMBNO: Če le imate možnost, pojdite ven, na sprehod v gozd ali po travniku, vsaj za 45 minut. In če to naredite, se boste počutili veliko bolj zdravo!

Ostanite zdravi!

Učitelj Borut Arh