

## 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 odročanjem 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 priročnja 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 skrično 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 skrično 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).

## Na koncu pa naredi še obvezne raztezne vaje:

### Statične raztezne vaje

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



**1** Raztezanje iztegovaik ramena.



**2** Raztezanje primikalk ramena in iztegovaik komolca.



**3** Raztezanje horizontalnih primikalk ramena.



**4** Raztezanje iztegovaik in odmikalk kolka.



**5** Raztezanje upogibalke kolena in odmikalk kolka.



**6** Raztezanje primikalk kolka.



**7** Raztezanje upogibalalk 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