

Vaje koordinacije, moči – VADBA Z ROLICAMI PAPIRJA**POTREBUJEŠ:**

- 3 rolice papirja, katere postaviš v trikotnik
- športno opremo.

Primer:



POZOR: okrog rolic naj bo dovolj prostora, da boš vadbo lahko izvajal VARNO!

Vsako vajo boš ponovil 3x → 3 kroge v eno smer in 3 kroge v drugo smer.

1. Vaja – **TEK**, 3 krogi v eno smer in 3 krogi v drugo smer
2. Vaja – **PRISUNSKI KORAKI**, 3 krogi v eno smer in 3 krogi v drugo smer
3. Vaja – **PO VSEH ŠTIRIH** (mravljica), 3 krogi v eno smer in 3 krogi v drugo smer
4. Vaja – **V POLOŽAJU MIZICE** (pajkec), 3 krogi v eno smer in 3 krogi v drugo smer
5. Vaja – **POČEPI** s pobiranjem in odlaganjem rolic papirja, ponovi 2x
6. Vaja – **TREBUŠNJAKI** s prestavljanjem rolic iz ene strani na drugo stran
7. Vaja – **HRBTNE** – z vsakim dvigom trupa za hrbtom preprimi rolico, 3 krogi v eno smer in 3 krogi v drugo smer
8. Vaja – **DVIG NOG ČEZ STOLPEC ROLIC**, ponovi 6x

Za lažjo predstavo imaš VIDEOPOSNETEK, s katerim si lahko pomagaš in telovadiš skupaj z mano 😊

Klikni na povezavo: <https://www.youtube.com/watch?v=MTJTKszaovU>

(Ctrl + levi klik na miški)

Aerobna vadba – vaja vzdržljivosti – GOZDNI IZZIVI

Začni počasi, da se ogreješ in pripraviš telo na daljši čas hoje.

Hoja do gozda naj bo brez postankov in prekinitev.



Če na poti srečaš prijateljico, njeno mamo, JI SAMO POMAHAJ OD DALEČ!!!

V GOZDU POIŠČI:

1. **podrto drevo** – **NAJPREJ SE PREPRIČAJ, DA JE VARNO**: se splazi pod njim, ga preskoči, hodi po njem na različne načine;
2. **štor**: skači gor - dol, korakaj gor – dol;
3. **določi dva drevesa**: opravi 2 šprinta – tja in nazaj;
4. **skalo**: splezaj gor in skoči dol – vsaj 2x3
5. **več dreves**: teči slalom med drevesi,
6. **splezaj na kakšno drevo**
7. **uporabi domišljijo**, najdi kakšno prepreko in jo uspešno premagaj.

DOMA NAREDI ŠE **VAJE ZA MOČ** IN **RAZTEZNE VAJE**

*10 TREBUŠNJAKOV		* RAZTEG STEGENSKIH MIŠIČ	
*10 HRBTNIH		* RAZTEG MIŠIČ MEČ IN ZADNJE LOŽE	
*10 POSKOKOV		* TREBUŠNIH MIŠIČ	

ju,
A

Vaje koordinacije in spretnosti – PODOJAJE IN VODENJE ŽOGE



Če nimaš soigralca, lahko podaje izvajaš sam.

Žoga se odlično odbije od stene 😊

Pazljivo izberi mesto, da bodo podaje varne - da kaj ne razbiješ!!

Najprej se ogrejemo z žogo:

- ❖ Žogo prosto vodi po prostoru (z nogo ali roko).
- ❖ Med vodenjem se **ustavi**, primi žogo in z njo naredi **5 počepov**.
- ❖ Žogo drži s stegnjenimi rokami pred sabo in naredi: **5 zamahov z desno nogo**, nato še z levo nogo.
- ❖ Žogo primi, noge so skupaj → naredi **10 poskokov naprej**.

SEDAJ SI PRIPRAVLJEN ZA PODOJAJE!

S soigralcem ali v steno naredi:

- ✚ 10 podaj z DESNO roko (nogo) in 10 podaj z LEVO roko (nogo),
- ✚ 10 podaj z obema rokama v steno ali soigralcu,
- ✚ Označi gol in igray proti namišljenemu igralcu: vodi žogo in streljaj na gol – igra 1:0.
- ✚ Postavi se pod koš, zavodi žogo, se obrni in meči na koš – igra 1:0. 😊

DODATNA NALOGA - PEPČEK: *Potrebni so 3 igralci. Dva si podajata, tretji pa se poskuša žoge dotakniti. Ko mu uspe postane pepček tisti, ki je zadnji podal žogo.*

Sedaj pa ne pozabi narediti še raztezne vaje za noge in popiti kozarca vode 😊

BRAVO!

Vaša učiteljica Mojca

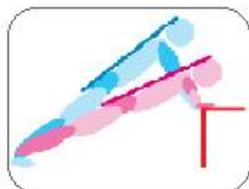
DODATNA NALOGA: SPREMLJANJE NAPREDKA**V ŠPORTNI IZZIV**

KOLIKO PONOVI TEV LAHKO
NAREDIŠ V 60 SEKUNDAH?



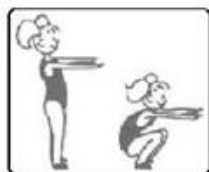
POSKOKI
NARAŽEN -
SKUPAJ

ŠT. PONOVI TEV:



SKLECE
OB STOLU

ŠT. PONOVI TEV:



POČEPI

ŠT. PONOVI TEV:



TREBUŠNJAKI

ŠT. PONOVI TEV:



DVIGI ROK
IN NOG

ŠT. PONOVI TEV:



BOČNI
POSKOKI

ŠT. PONOVI TEV: