

## ŠPORT, četrtek, 14. 5. 2020: Splošna kondicijska priprava, GUMINTVIST

Danes boš vadbo opravil zunaj. Uvodni del bo namenjen ohranjanju in izboljšanju vzdržljivosti. Trdo si delal in bi bila velika škoda izgubiti dobro telesno formo. V glavnem delu boš na različne načine preskakoval elastiko (gumintvist).

**UVODNI DEL** : 3 min lahkotnega teka (tempo 1), 1 min nekoliko hitreje (tempo 2), 1 minuto teči zelo hitro (tempo 3)

### RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (10-krat)
- kroženje z boki (10-krat v vsako smer)
- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat)
- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat)
- predklon –zaklon. Vsakič nižje s prsti na rokah.
- 10 vojaških sklec na iztegnjenih rokah
- 10 sklec z odnavanjem od stene
- Vse možne opore (čelno, hrbtno, bočno...Štej do 10)

### GLAVNI DEL

Potrebuješ približno 4 m elastike, široke 1 cm in vsaj dva soigralca. **Če si sam in nimaš nikogar, ki bi ti držal napeto elastiko, pa lahko za ta namen uporabiš tudi dva čisto navadna kuhinjska stola. Le poskusi!** 😊

Igra poteka tako, da si dva igralca, ki sta med sabo oddaljena približno 2 m, napneta elastiko okrog nog, tretji pa jo preskakuje na različne načine. Preskakuje jo tudi na različnih višinah, in sicer:

- gležnji (prva),
- kolena (druga),
- pod »tazadnjo« (tretja),
- pas (četrta),
- pod pazduho (peta),

Različne so tudi širine, na katerih se izvajajo naloge:

- normalna; stopala tistih, ki držijo, so približno 30 cm narazen,
- ozka; stopala so popolnoma skupaj,
- široka; stopala so široko narazen, od tretje naprej širino držijo roke.

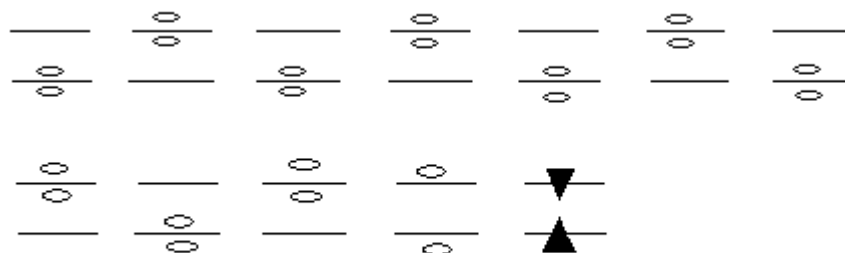
Igra poteka tako, da mora igralec določeno nalogo opraviti brez napake, da lahko nadaljuje na naslednjo višino. Če se zmoti (naredi »fuč«), nadaljuje igro naslednji. Ko pride ponovno na vrsto, nadaljuje na tisti višini in pri tisti igri, kjer je prej naredil »fuč«. Igro lahko igramo tudi v parih. V tem primeru določimo prvega in drugega. Če se, recimo, prvi zmoti, lahko drugi skače namesto njega, pravilno opravi nalogo in ga na ta način reši, kar pomeni, da lahko oba nadaljujeta na naslednji višini.

Primeri iger:

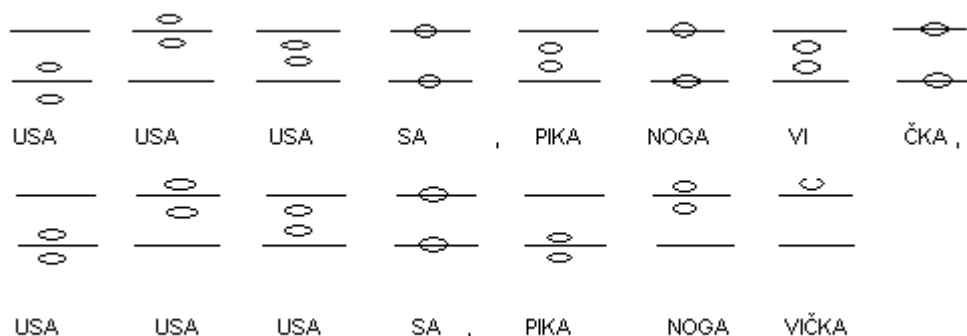
### 1. navadna



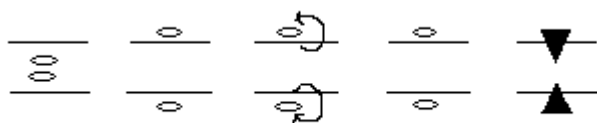
### 2. desetka



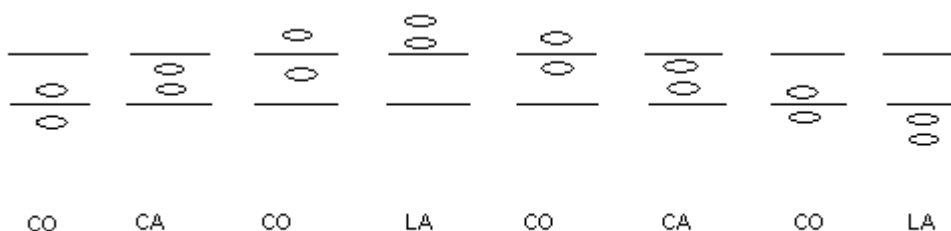
### 3. usa-usa-usa-sa



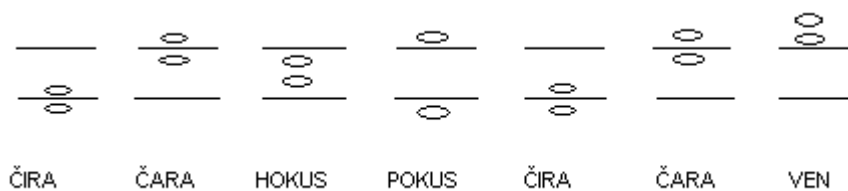
#### 4. metuljček



#### 5. co-ca-co-la



#### 6. čira-čara-hokus-pokus



**ZAKLJUČNI DEL:** Spij malo vode in naredi nekaj razteznih vaj. Vendar le lahkotno po 3 do 4 ponovitve. Vaje so:

- kroženje z rokami naprej in nazaj,
- predklon,
- izpadni korak naprej,
- stoja na eni nogi, peta na zadnjici, vlečemo prste gor (5 s vsaka noga).
- **NE POZABI POSPRAVITI ELASTIKE IN STOLOV.**