

ŠPORT, 23. 4. 2020: Atletika: tehnika teka, vzdržljivostni tek.

**Danes bo dovolj toplo, da boš športno vadbo lahko opravil zunaj. Najprej boš ponovil elemente tehnike teka nato pa boš povadil tekaško vzdržljivost. Pripravljaj se na ocenjevanje, ki bo v mesecu maju, zato delo opravi tako, kot je načrtovano. Bodi zbran.**

**UVODNI DEL:** Za ogrevanje najprej opravi 2 minuti počasnega teka. Sledi 1 minuta hoje in spet 2 minuti počasnega teka.

**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; s prsti do tal (10-krat)
- 10 sklec (s kolena na tleh ali ne; kakor pač zmoreš)
- 10 počepov

**GLAVNI DEL:**

**VAJE ZA IZBOLJŠANJE TEHNIKE TEKA.** Vaje zdaj že dobro poznaš. Vsako vajo izvedeš 2-krat na razdalji 20 m. Med odmorom hodiš na štart. Vaje so:

**SREDNJI SKIPING**

**STRIŽENJE**

**FRCANJE**

**TEK S POUJARJENIM ODRIVOM**

**HOPSANJE**

**STOPNJEVANJE** ali tek, ko pospešuješ z vsakim korakom.

Stopnjevanja naj bodo dolga 30 m.

Tako. Pripravljen/a si na glavni del. Opravi 2 seriji teka v pospeševanem ritmu:

**3 minuti teka v počasnem tempu,**

**1 minuta teka nekoliko hitreje,**

**Pol minute zelo hitrega tempa,**

**2-3 minute hoje.**

Nato še ena serija. Začneš s 3 minutami počasnega teka...Bo šlo? Jaz ne dvomim, da bo.

**ZAKLJUČNI DEL:** Opravi v stanovanju:

- dvig trupa za trebušne mišice (10-15 krat) oziroma hrbtne mišice (10 diagonal po 5 sekund), ki jih nisi mogel narediti med ogrevanjem.