

ŠPORT, 7. 5. 2020: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA, VAJE ZA MOČ.

Danes boš vadbo opravil zunaj. Uvodni del bo namenjen izboljšanju vzdržljivosti. Jutri imamo pri športu ocenjevanje znanja in v današnji uri še boš nanj dobro pripravil. V glavnem delu boš izvajal vaje za moč in gibljivost s palico. Te vaje lahko narediš tudi notri, je pa na svežem zraku bolj prijetno. Za učni pripomoček boš potreboval palico. Lahko pohodno, smučarsko, v skrajnem primeru, če ni druge, lahko uporabiš tudi metlo.

UVODNI DEL : 4 min lahkotnega teka, 1 min hoje, 2 min teka v hitrejšem tempu. Če bo šlo ogrevanje brez težav, je to dober znak za petek 😊

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

GLAVNI DEL: VAJE S PALICO. Vaje lahko opraviš zunaj ali v hiši. Za izvajanje teh vaj ne potrebuješ veliko prostora, so pa zelo učinkovite za raztezanje in krepitev naših mišic. Vsako vajo narediš 12x. Opravi 2 seriji.



ZASUKI TRUPA LEVO-DESNO



DVIG NOGE V STRAN



IZPADNI KORAK Z LEVO IN DESNO NOGO



PRESTOPANJE PALICE Z LEVO IN DESNO NOGO



ZAČETEK



ZAKLJUČEK

POČEPI



PREDKLONI, IZPADNI KORAK V STRAN, ODKLONI

ZAKLJUČNI DEL: Spij malo vode in v stanovanju naredi nekaj sprostilnih vaj. Vendar le lahkotno in z občutkom. Vaje so:

- »vožnja kolesa« leže na hrbtu
- sproščanje nog v sveči