

ŠZZ – VADBA NA DALJAVO

Dragi učenci in učenke

Da bomo tudi v teh časih karantene poskrbeli zase in za svoje zdravje, vam pošiljamo naslednje vaje, katere lahko izvajate, ko ste doma. S tem boste okrepili imunski sistem, poskrbeli za svoje zdravje in ostali fit.

1. NALOGA:

Pa smo zakorakali v četrti teden učenja na daljavo. Še naprej pridno vadite in predvsem uživajte v vadbi.

V četrtem tednu se bomo posvetili fartleku in moči. Pojdite v naravo na svež zrak in poskusite vaje narediti po svojih najboljših močeh.

- Ogrevanje: 10 minut sproščenega teka
 - Raztezanje (gimnastične vaje): 10 minut
 - Skipping in ostali poskoki atletske abecede
 - Glavni del: 5x3min.tek (različen tempo teka); začnite s počasnim tekom, nato pa vsako serijo zadevo stopnjujte
- Med vsakim tekom naj bo 1.min. hitre hoje.
- Zaključni del: raztezanje

2. NALOGA:

Ker nas je trenutna situacija pripeljala do tega, da moramo biti doma, posledično pa preveč sedimo, smo vam pripravili vaje, ki bodo imeli pozitiven učinek na mišice stabilizatorje trupa. Vaje so razdeljene od lažjih k težjim. Poskušajte izvajate vse tri stopnje zahtevnosti. Poskušajte narediti čim večje število ponovitev.

Lažje vaje za povečanje moči



● Odmik kolka v leži na hrbtu skršno (nato menjava nog).



● Spuščanje nog izmenično na eno in drugo stran (brez odmika trupa od podlage).



● Vztrajanje v opori klečno spredaj na eni nogi (odnoženje z drugo) (nato menjava nog).



● Spuščanje skršenih nog izmenično na eno in drugo stran (brez odmika trupa od podlage).



● Izmenični odmiki v kolku s skršeno nogo v opori klečno spredaj.



● Vztrajanje v opori klečno spredaj na eni roki in nasprotni nogi (nato menjava položaja rok in nog).



● Vztrajanje v opori bočno na spodnji podlahti in kolenu skršene noge (nato menjava strani).



● Vztrajanje v opori čepno zadaj na eni nogi (nato menjava nog).



● Izmenični upogibi kolka (stopala na drsnikih).



● Zasuki trupa v opori klečno spredaj (napet trup) (nato menjava strani).



● Izmenični zasuki trupa z dotiki palice v opori klečno spredaj.

Srednje težke vaje za povečanje moči



● Izmenični dvigi roke v opori čepno spredaj.



● Sonožni upogibi kolka (stopala na drsnikih)



● Izmenični dvigi nasprotne roke in noge v opori klečno spredaj.



● Zasuki trupa iz leže na hrbtu, ovira med komolcem in nasprotnim kolonom (nato menjava strani).



● Izmenični zasuki trupa v opori ležno spredaj (stopala na drsnikih).



● Zasuki trupa v opori bočno na spodnji podlahti in kolenu skršene noge (nato menjava strani).



● Dvigi nasprotne roke in noge v opori čepno spredaj (nato menjava strani).



● Dotiki nasprotne dlani in stopala v opori ležno spredaj (dlan in stopalo na drsnikih) (nato menjava položaja rok in nog).



● Izmenični dvigi nog v opori čepno spredaj.



● Izmenični iztegi kolena v opori čepno zadaj.

Težke vaje za povečanje moči



● Vztrajanje v opori na lopaticah, na eni nogi (odnoženje z drugo) (nato menjava nog)



● Zasuki trupa v opori bočno na spodnji podlahti (nato menjava strani).



● Izmenični zasuki v levo in desno iz opore na podlahtih (stopala ves čas skupaj).



● Zasuki trupa v opori ležno spredaj (nato menjava strani).



● Vztrajanje v opori na podlahti in eni nogi (nato menjava nog)



● Izmenični zasuki trupa z dotiki palice v opori ležno spredaj.



● Dotiki nasprotnega komolca in kolena v opori ležno spredaj (nato menjava položaja rok in nog).



● Dvigi nasprotni roke in noge v opori ležno spredaj (nato menjava položaja rok in nog).



● Odmiki kolka v opori na lopaticah, predročanje s palico (nato menjava nog).



● Odmiki in primiki v kolku v opori ležno spredaj (stopala na drsnikih).



● Vztrajanje v opori klečno spredaj na eni roki in nogi (okončini na isti strani dvignjeni do vodoravne linije s trupom) (nato menjava položaja rok in nog).



● Upogibi kolena v opori ležno zadaj (ali opori na lopaticah) (stopala na drsnikih)



ŽELIM VAM ČIM VEČ ZABAVE!

Učitelj športa Boštjan Gorjup