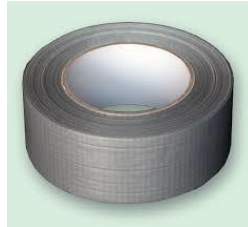




ATLETSKA ABECEDA IN POSKOKI

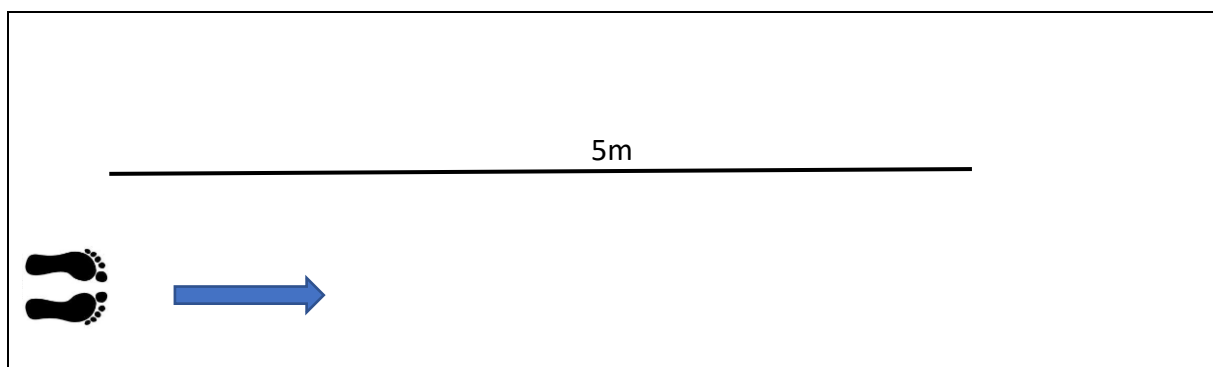


Za izvajanje teh vaj potrebujete kolebnico ALI vrv ALI palico ALI debelejši lepilni trak, ki ga postavite na tla (cca. 5 m) ALI enostavno narišete na tla črto.

Naloge, če se le da, izvajajte zunaj.

Na spodnji povezavi imate nekaj idej. Uporabite domišljijo in še sami dodajte kakšno. V pomoč sem vam jih napisala nekaj tudi sama.

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=pGXBWLkIOWbHTnYUV9YjQBH2&fbclid=IwAR0W-9on0DRMHnIYZCPg97W3AnHm96jnr9SvrLO4fhxo3nZMjAKYGd5H7rg>

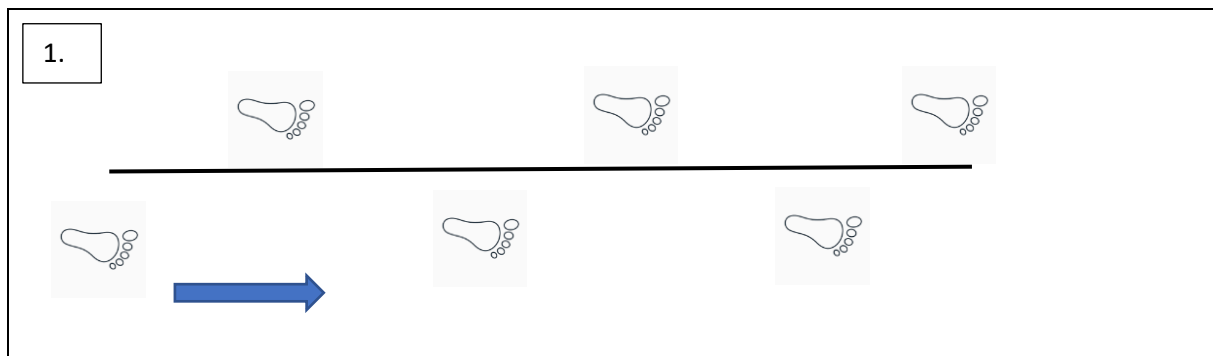


1. Ogrevanje

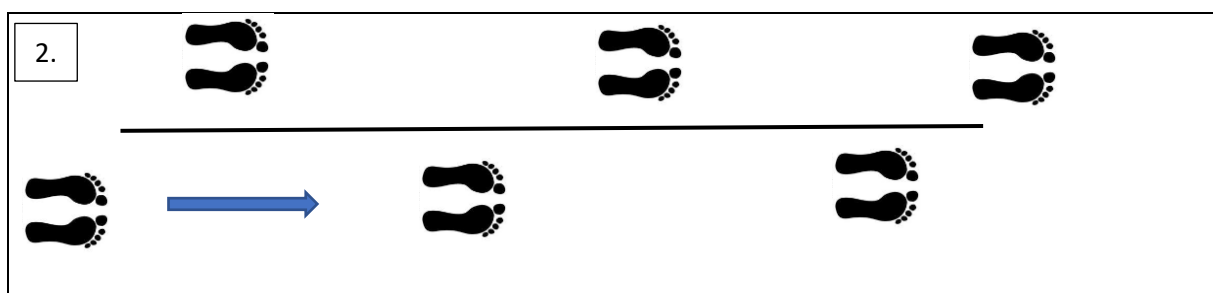
- Tek naprej in nazaj 5x
- Hopsanje naprej in nazaj 5x
- Prisunski koraki naprej in nazaj 5x
- Križni koraki naprej in nazaj 5x
- Nizki, srednji in visoki skiping 3x
- Škarjice 5x

2. Gimnastične vaje (raztezne in krepilne)

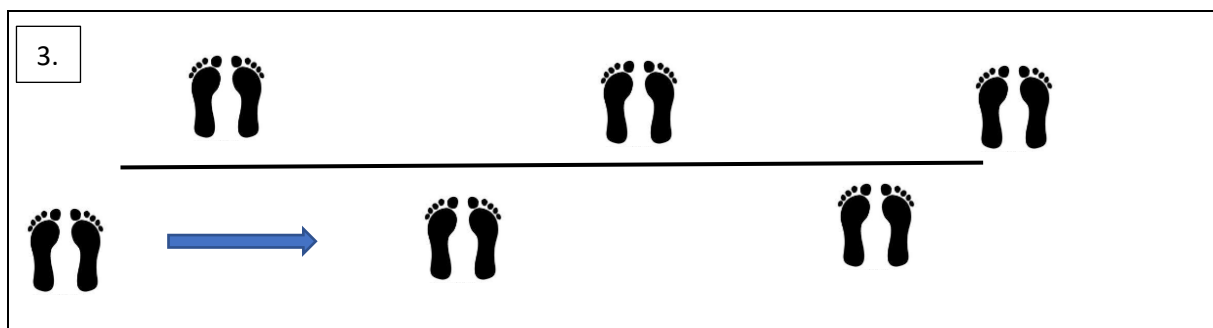
3. Glavni del:



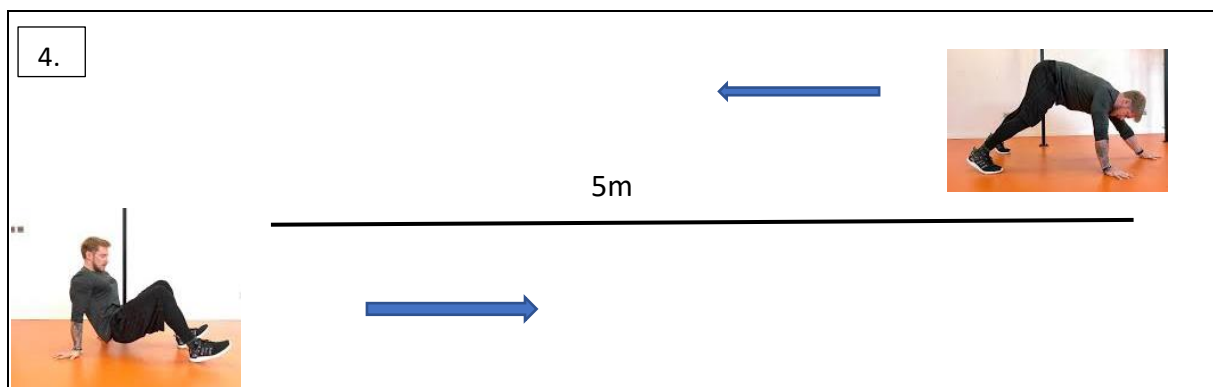
- Poskoki po desni, levi nogi naprej in nazaj 5x



- Sonožni poskoki naprej in nazaj BOČNO 5x



- Sonožni poskoki naprej in nazaj 5x



- po vseh štirih naprej/nazaj 5X

5.



5m



- po vseh štirih z obrazom proti tlorazu v desno, levo 5x
- po vseh štirih z obrazom proti stropu (mizica) v desno, levo 5x

6.



Desno, levo

- zadrži pozicijo deske (plank-a) 30 – 50 sek. Pazi, da stisneš pas, popek in da se ne ulekneš v hrbtu!!!
- Vaje lahko ponoviš 3x

4. ZAKLJUČEK: opravi vaje raztezanja tistih mišičnih skupin, ki so bile najbolj obremenjene

Z lepimi pozdravi, učiteljica Mateja