

IZVAJANJE ŠPORTNIH VSEBIN MED ZAPRTJEM ŠOL

NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET – ŠPORT 4.r

Če je le mogoče poskušajte vadbo opraviti v naravi, saj priporočila NIJZ pravijo, naj se čim več gibljemo na svežem zraku.

Sreda 18.3.2020

OGREVANJE (13min):

- Tek 2x3min (vmes 1min hoje) ali skakanje s kolebnico 3x1min (vmes 45sek odmora)
- Poskoki po eni nogi cik-cak čez črto, vrv,... (10x vsaka noga)
- Vojaške sklece (2x10)
- Sklop gimnastičnih vaj (kroženje z glavo, kroženje z rokami, odkloni, predklon, kroženje z boki, zamahi z nogo, izpadni korak, kroženje s koleno,...)

GLAVNI DEL (22 min):

- Sklece (3x10)
- Trebušnjaki (3x15)
- Počepi v izpadnem koraku – leva in desna noga (3x10)
- Deska (držimo 3x20 sek)
- Sveča (držimo 3x10 sek)
- Most (držimo 3x15 sek)
- Vzpon na klop oz. stopnico oz. pručko (3x10)
- Srednje visoki skipping na mestu (3x20 sek)

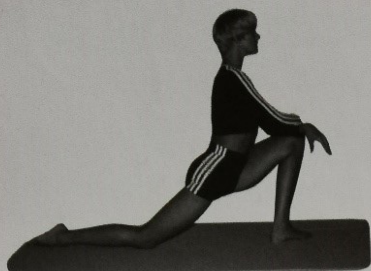
Med vsako serijo naj bo 1min odmora, med posameznimi vajami pa toliko, da se pripravimo na naslednjo vajo.

ZAKLJUČEK (10min):

- Statične raztezne vaje, ki so prikazane spodaj. Vsako vaje izvajaš 20 sek, narediš dve seriji.

1

2

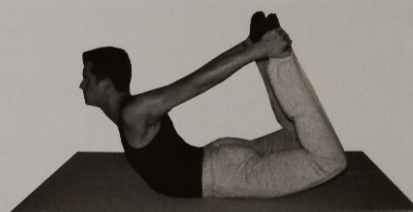


UPOGIBALKE KOLKA

PREDNJE STEGENSKE MIŠICE

3

4

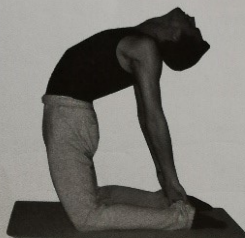


PREDNJE STEGENSKE MIŠICE

PREDNJI DEL TELESA

5

6



PREDNJI DEL TELESA

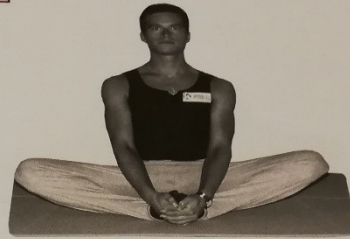
PREDNJI DEL TELESA

PRIKAZ

PRIKAZ

7

8

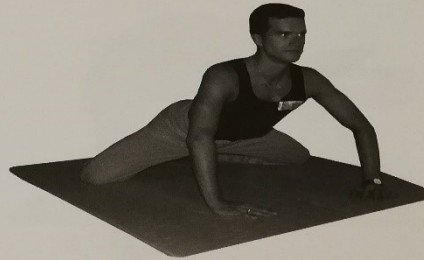


NOTRANJE STEGENSKE MIŠICE

NOTRANJE STEGENSKE MIŠICE

9

10

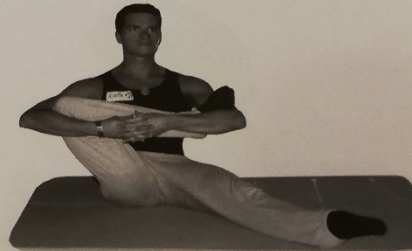


NOTRANJE STEGENSKE MIŠICE

NOTRANJE STEGENSKE MIŠICE

11

12



ZADAJŠNJE STEGENSKE MIŠICE

ZADNJIČNE MIŠICE