



PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET NŠP 2 - 1X TEDENSKO

TEDEN: 9. 11. – 13. 11. 2020

1. VAJE S KOLEBNICO IN VAJE ZA MOČ

Vaje lahko izvajate na dvorišču ali v hiši kjer ne motite ostalih in je varno, ter dovolj prostora za poskoke s kolebnico. Kolebnico lahko naredite tudi sami z vrvjo, seveda ob pomoči staršev.

OGREVANJE (10 MINUT)

Za ogrevanje izvedemo 6 minutni rahel tek na dvorišču v krogu ali na neko mesto kjer boste izvajali spodnje vaje. Po petih minutah naredite kratke statične gimnastične vaje: kroženje rok, kroženje v boku, odkloni in predkloni, izpadni korak naprej in vstran.

GLAVNI DEL (30 MINUT)

Vaje s kolebnico izvajamo v vrstnem redu, ki je napisan in nato izvedemo vaje za moč. Vse skupaj izvedemo 4 – krat.

Vaje s kolebnico:

1. Sonožni poskoki čez kolebnico z vmesnim poskokom 30x
2. Sonožni poskoki čez kolebnico brez vmesnega poskoka 30x
3. Enonožni poskoki čez kolebnico 15x z vsako nogo
4. Tek na mestu čez kolebnico 60x



Vaje za moč:

1. 10x počep
2. 10x skleca
3. 10x zapiranje knjige
4. 10x izpadni korak naprej z levo nog in 10x izpadni korak naprej z desno nogo.



1 MINUTA ODMORA



VSE PONOVI MO 4X



Po vajah s kolebnico in vajah za moč imamo 1 minuto odmora in potem vse ponovimo še 4 - krat. Premor je med vsako serijo.



2. RAZTEZNE VAJE ZA CELO TELO – 10 minut

Naredite vaje iz slike in dodajte še svoje vaje iz lastne domišljije. Vsako raztezno vajo izvajajte 15 sekund in nato zamenjajte vajo ali stran izvajanja (če razteguješ levo roko, nato raztegni še desno).

