

VSEBINA URE: Moč

STOPNJA UČNEGA PROCESA: podajanje novih informacij in urjenje

RAZRED: 6.-9.

CILJI:

- prebrati teorijo in opraviti test za moč rok (praktično),
- naučiti se pravilno izvedbo sklece in si določiti primerno obremenitev,
- biti športno aktiven.

MOŽNI PRIPOMOČKI, POMAGALA: mehka podlaga za vadbo na tleh, izbrana glasba za boljše vzdušje

SNOVNA PRIPRAVA

Test moči rok s skleco

Skleca je ena izmed osnovnih vaj pri razvoju in ohranjanju moči rok. Je kompleksna, kar pomeni, da pri tej vaji ne sodelujejo samo roke, ampak več mišic. Glavne so mišice rok, ker z njimi dvigamo in spuščamo trup.

Aktivne mišice pri izvedbi sklece so še, ramenske in prsne mišice, medtem, ko so hrbtne in trebušne mišice, ter mišice nog, bolj pasivne, a napete. Predstavitvev pravilne sklece in aktivnih mišic v izvedbi, si poglejte na posnetku (3 min):

<https://www.youtube.com/watch?v=xcruCtuFAuA> (»Tvoja prva **prava** skleca«).

Glede na vašo pripravljenost, boste na osnovi posnetka določili položaj (pogoje) za izvedbo svoje sklece. Od večine fantov se pričakuje pravi položaj že na tleh, tisti, ki pa vam je to še pretežko pa naredite skleco po prilagojenem položaju. Če niste prepričani, da lahko naredite 10 pravih sklec na tleh, preizkusite lažji položaj z dvignjenimi rokami (stol, miza, klop).

Cilj testa je, da si določite položaj, ki ustreza vaši trenutni pripravljenosti, v katerem boste naredili manj kot 20 sklec. Tisti, ki ste močnejši ali ste trenirani dvignite noge na višji nivo (stopnico, klop, stol), da bo vaš položaj težji.

ORGANIZACIJSKA IN KOLIČINSKA PRIPRAVA

Vadbo opravite zunaj, če je možno na kakšnem igrišču ali za to primernem prostoru.

PRIPRAVLJALNI DEL

Ogrevanje: (6 min)

- rahel tek 2',
- tek z visokim dviganjem kolen 1' (glej sliko 1. vaje),

- pospešena hoja s podaljšanim korakom 2',
- hopsanje 1' (glej sliko 1. vaje).

Cilj ogrevanja je, da se ogrejete in ne, da se izčrpate!

Sledijo gimnastične vaje (8-10 vaj z 10 ponovitvami), kot jih naredimo v šoli. Vsebujejo naj tudi naslednje vaje iz slik spodaj: (8 min)

- 2. vaja, obe (kroženje in gosenica),
- 7. vaja, počep,
- 3. vaja, obe (deska in poskoki narazen v položaju deske)
- 4. vaja, vojaška vaja in skok iz počepa,
- 5. vaja, obe (dvig rok in nog na tleh in »superman«),
- 8. vaja, obe (raztezanje hrbtnih in trebušnih mišic).

GLAVNI DEL (10 -15 min)

Preizkusite dva položaja (glede na posnetek) za katera menite, da ste v njiju sposobni narediti 10 - 20 sklec.

Začnite z lažjim položajem. Ko končate sledi 1 min pavze in še drug položaj. Sledi 3 minute pavze za sprostitev in razmislek, kateri položaj bi bil za vas ustrezen, da z njim opravite svoj test (število pravilno opravljenih sklec – ponovitev). Odločite se za težji položaj, da bo število ponovitev manjše od 20.

Ko razmislite, po pavzi opravite test. V soj dnevnik aktivnosti zapišite položaj za skleco in število ponovitev.



Ker ste že v višjem razredu, lahko opravite še dve ali tri ponovitve testa s pavzo, da bo učinek vadbe večji.

To je izhodišče za vašo nadaljnjo vadbo v drugih dnevih. Ko dosežete 20 ponovitev v svojem začetnem položaju, ga zamenjate za težjega, da lahko z vadbo napredujete.

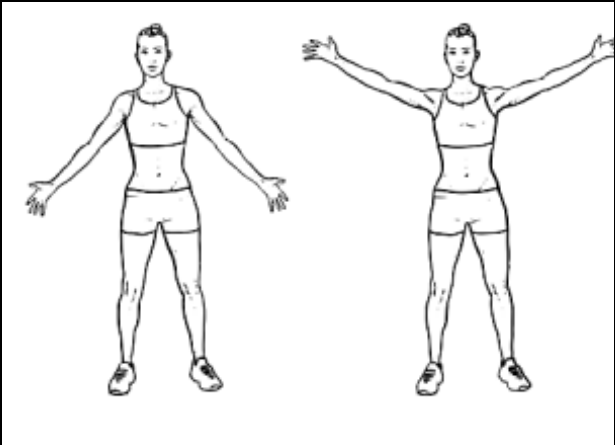

ZAKLJUČNI DEL (5 min)

- raztezne vaje s sproščanjem obremenjenih mišic, ki so na sliki 8. spodaj.

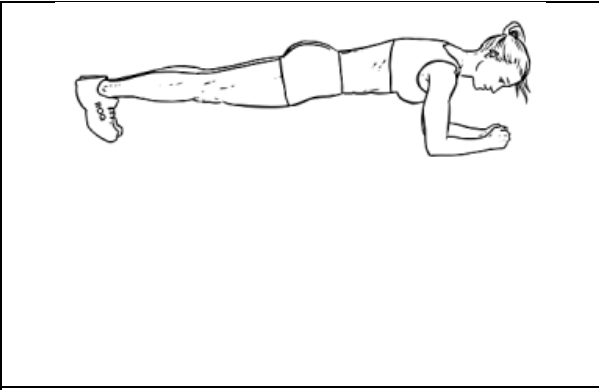
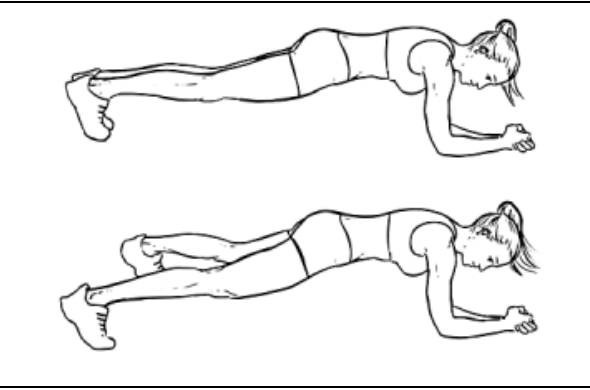
1. VAJA

	
HOPSANJE	TEK NA MESTU Z VISOKIM DVIGANJEM KOLEN

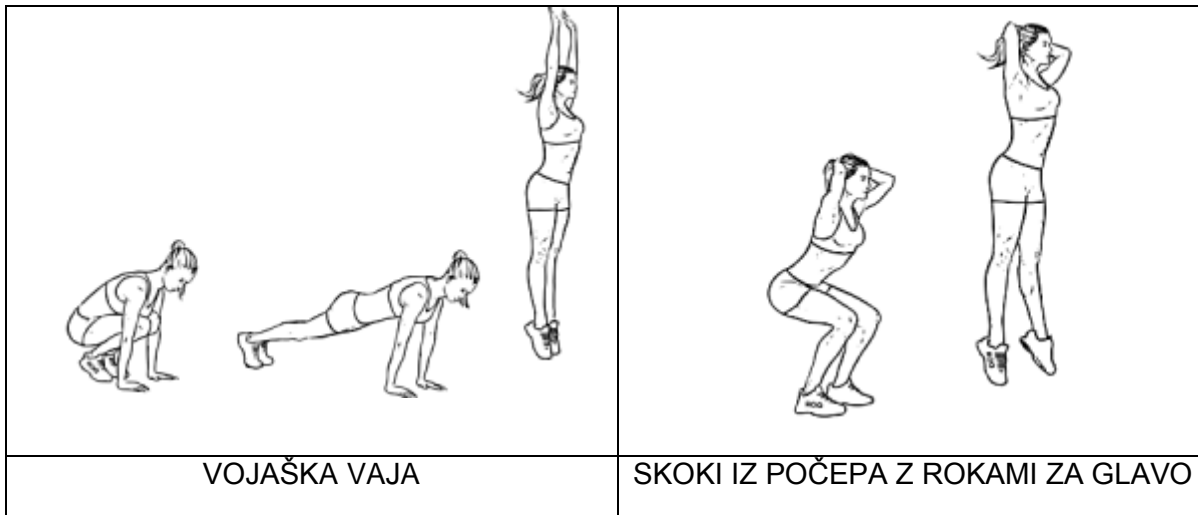
2. VAJA

	
KROŽENJE Z ROKAMI STOJE	GOSENICA

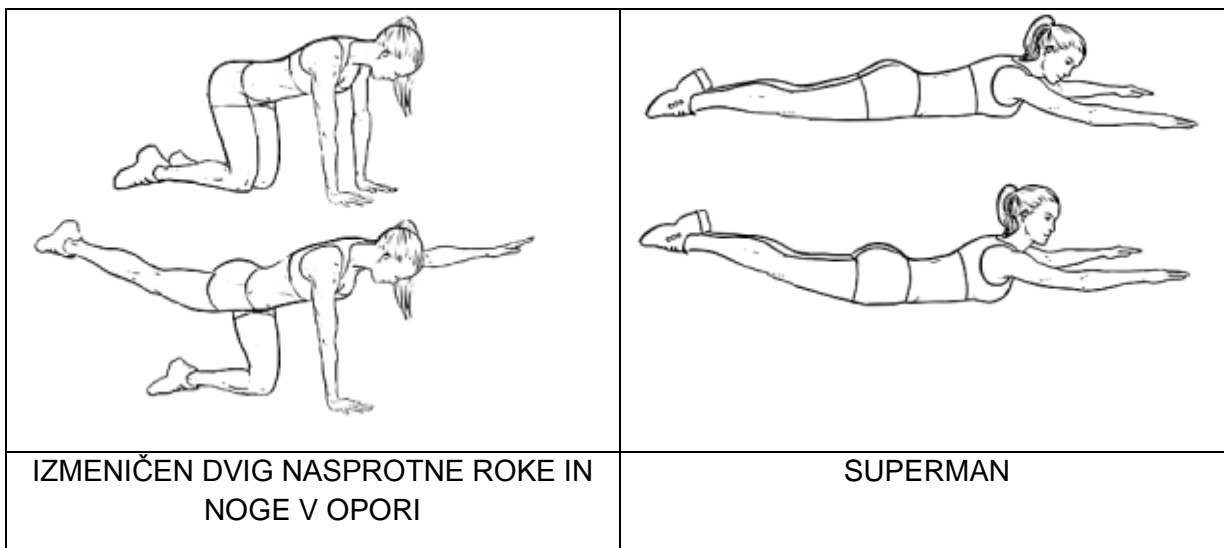
3. VAJA

	
DESKA	POSKOKI NARAZEN SKUPAJ V DESKI

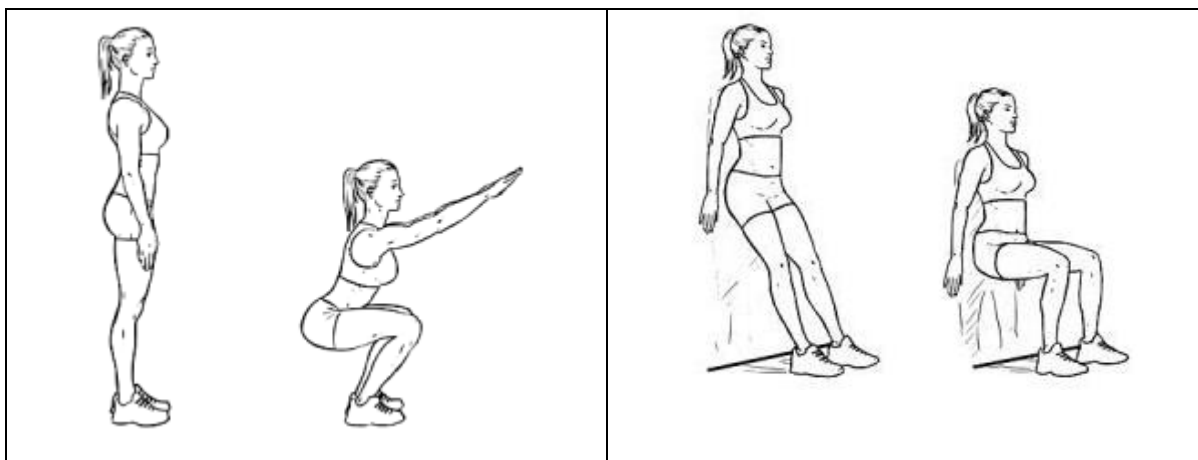
4. VAJA




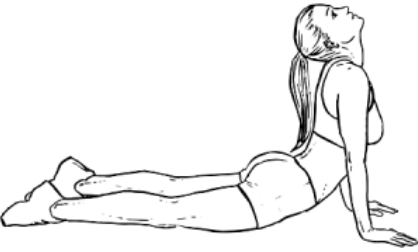

5. VAJA



7. VAJA



8. VAJA

	
<p>RAZTEZANJE HRBTENICE</p>	<p>KOBRA – RAZTEG TREBUŠNIH MIŠIČ</p>
	
<p>RAZTEG PRSI in ROK</p>	