

**VSEBINA URE:** Atletika – sprint

**STOPNJA UČNEGA PROCESA:** ponavljanje in urjenje

**RAZRED:** 6., 7., 8., 9.

**CILJI:**

- biti gibalno aktiven,
- visoki start,
- teči maksimalno hitro (sprintati),
- sprostitev po učenju.

**PRIPOMOČKI, POMAGALA:** ura, pametni telefon.

---



**SNOVNA PRIPRAVA**

Sprint

Gre za maksimalno hitro izvedbo teka, ki se razlikuje od običajnega. Pri sprintu so koraki višji in grabeči v primerjavi z običajnim tekom in tudi peta se nikoli ne dotakne tal.

Zaradi tega je tak tek tudi energijsko bolj potraten in tekač se hitro utruje. Pri sprintu so bolj obremenjene zadnje stegenske mišice, ki so zadolžene za pospeševanje. V šoli imamo sprint na 60 m in 300 m. V uradnih atletskih disciplinah sprinterji tečejo 100 m, 200 m in 400 m.

ORGANIZACIJSKA IN KOLIČINSKA PRIPRAVA

Vadbo izvedete sami ali v družbi svojih prijateljev v naravi, na igrišču, stranski cesti, ali se odpravite celo na stadion. Ker gre za silovita gibanja, se je pred sprinti potrebno dobro ogreti in raztegniti mišice. Preden začnete s sprinti je potrebno narediti tudi nekaj stopnjevanj, ki služijo kot priprava za sprint s polno hitrostjo.

**PRIPRAVLJALNI DEL (10 - 12 min)**

Ogrevanje :

- 2' hoje s podaljšanim korakom in rahel tek 3'.

Sklop gimnastičnih vaj (3-5 min):

- kroženje z glavo (8x),
- kroženje z iztegnjenimi rokami (8x),
- kroženje z gležnji in komolci (8x),
- odkloni trupa (8x),
- zasuki trupa (8x),
- kroženje z boki (8x),
- predkloni in zakloni trupa (8x),
- zasuki trupa v predklonu (8x),
- kroženje s koleni (8x),
- izpadni korak v stran (8x),
- izpadni korak naprej (8x).

Tekaške vaje kot uvod v glavni del vadbe (3 min):

- 20 m visoki skipping,
- 20 m jogging poskoki,
- 20 m prisunski koraki,
- 20 m hopsanje,
- 20 m striženja z nogami,
- 20 m poudarjen tek.

### **GLAVNI DEL (18 - 22 min)**

- 3 x 50 m stopnjevanja. Ko naredite 1x, se s hojo vrnite nazaj na začetek.
  - 3 x 20 m start iz visokega starta. Ko naredite 1x se s hojo vrnite nazaj na začetek.
  - 2-3' pavze (hoja dva kroga, če ste na šolskem igrišču),
  - 4 x 60 m sprint iz visokega starta. Ko 1x naredite sledi hoja nazaj in 2' pavze.
- Potem sledi naslednja ponovitev.

Če vas je na vadbi več, si lahko tudi merite čas in ga primerjate z drugimi. Vsekakor si ga zapišite v svoj dnevnik aktivnosti.

### **ZAKLJUČNI DEL (3 – 5 min)**

Po končanih sprintih sledi 2' hoje. Nato naredite še 3' rahlega izteka za sprostitev nog in še nekaj razteznih in sprostilnih vaj.

