



PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET ŠSP - 1X TEDENSKO

TEDEN: 16. 11. – 20. 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. RAVNOTEŽNE VAJE – 10 minut

Za izvajanje vaj potrebujemo črto na tleh. Črto narišite na tla tako da se bo lahko zbrisala in ne bo nevšečnosti. Črta naj bo dolga 4 - 5 metrov. Lahko po tleh položite tudi kolebnico ali vrv in vaje izvajate po njej. Za vaje morate biti skoncentrirani.



Vaje so v štirih težavnostnih oblikah:

1. SKLOP

Vaje izvajamo v **počasni hoji**.

- Hoja naprej po črti v odročanju, stopalo postavljamo drugo pred drugo, da se dotika peta s prsti. Vajo ponovimo dvakrat.
- Hoja bočno po črti v odročanju, hodimo po sprednjem delu stopala. Vajo ponovimo dvakrat na vsako stran. Enkrat leva noga naprej, drugič desna noga naprej.
- Hoja nazaj po črti v odročanju, stopalo postavljamo drugo za drugo, da se dotikajo prsti s peto. Vajo ponovimo dvakrat.

2. SKLOP

Na črto ali kolebnico ali vrv postavimo **ovire** na vsak meter eno oviro. Ovira je lahko kamen, lonček, puščica, ipd. Vse vaje izvajamo kot v sklopu 1, samo da med hojo prestopimo oviro.

- Hoja naprej po črti v odročanju, stopalo postavljamo drugo pred drugo, da se dotika peta s prsti. Vajo ponovimo dvakrat.
- Hoja bočno po črti v odročanju, hodimo po sprednjem delu stopala. Vajo ponovimo dvakrat na vsako stran. Enkrat leva noga naprej, drugič desna noga naprej.
- Hoja nazaj po črti v odročanju, stopalo postavljamo drugo za drugo, da se dotikajo prsti s peto. Vajo ponovimo dvakrat.

3. SKLOP

Ovire pospravimo iz črte ali kolebnice ali vrvi. 3 sklop izvajamo z **zaprtimi očmi**. Pozorni smo na natančnost izvedbe in skoncentriranost na črto, ter ravnotežje.

- Hoja naprej po črti v odročanju, stopalo postavljamo drugo pred drugo, da se dotika peta s prsti. Vajo ponovimo dvakrat.
- Hoja bočno po črti v odročanju, hodimo po sprednjem delu stopala. Vajo ponovimo dvakrat na vsako stran. Enkrat leva noga naprej, drugič desna noga naprej.
- Hoja nazaj po črti v odročanju, stopalo postavljamo drugo za drugo, da se dotikajo prsti s peto. Vajo ponovimo dvakrat.

4. SKLOP



Pred vsako vajo izvedemo **20 poskokov**. Vaje izvajamo po poskokih in tako dvignemo utrip in otežimo ohranjanje ravnotežja.

- Hoja naprej po črti v odročanju, stopalo postavljamo drugo pred drugo, da se dotika peta s prsti. Vajo ponovimo dvakrat.
- Hoja bočno po črti v odročanju, hodimo po sprednjem delu stopala. Vajo ponovimo dvakrat na vsako stran. Enkrat leva noga naprej, drugič desna noga naprej.
- Hoja nazaj po črti v odročanju, stopalo postavljamo drugo za drugo, da se dotikajo prsti s peto. Vajo ponovimo dvakrat.

Presodite katera oblika izvajanja ravnotežnih vaj je najtežja in razmislite zakaj. Kako bi lahko še bolj otežili izvajanje vaj lahko ugotovite sami in jih izvedete!!

