



PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET NŠP 1 – 1X TEDENSKO

TEDEN: 16. 11. – 20. 11. 2020

1. TEK IN VAJE ZA MOČ

Vaje lahko izvajate na dvorišču ali v naravi na neki stranski cesti ali na travi ali igrišču.

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 (20 MINUT)

Izmenjavanje hitrejšega teka in počasnejšega teka. Hitrejši tek naj bo hitrejši kot pri ogrevanju, počasnejši tek naj bo v takem tempu kot v ogrevanju, primeren da se nadihamo. Pred počasnejšim tekom izvedemo vajo za moč in nato takoj nadaljujemo s počasnejšim tekom. Izvedemo 5 serij v zaporedju kot je navedeno spodaj, brez premora (počitek je v obliki počasnejšega teka).



1. 2 minuti **HITREJŠI TEK**
1. 20X POČEPI → 1 minuta LAHKOTEN TEK ZA POČITEK
2. 2 minuti **HITREJŠI TEK**
2. 20 POSKOKOV Z VISOKO DVIGNJENIMI KOLENI → 1 minuta LAHKOTEN TEK ZA POČITEK
3. 2 minuti **HITREJŠI TEK**
3. 20x ZAPIRANJE KNJIGE → 1 minuta POČASNEJŠI TEK
4. 2 minuti **HITREŠI TEK**
4. 10X SKLECE → 1 minuta POČASNEJŠI TEK
5. 20X VOJAŠKI POSKOKI (skok stegnjeno in nato v položaj za skleco) - 4 minuti LAHKOTEN TEK.



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

