



Za današnjo uro boste naredili atletsko vadbo v obliki **sprintov**.

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.

Iz opisanih razlogov je tak tek energijsko bolj potraten in tekač se hitro utrudi. Pri sprintu so bolj obremenjene zadnje stegenske mišice, ki so zadolžene za pospeševanje.

V šoli imate na atletskih tekmovanjih sprint na 60 m in 300 m. V uradnih atletskih disciplinah sprinterji tečejo 100 m, 200 m in 400 m.

Vadbo boste tokrat izvedli sami ali v družinskem krogu. Poiščete primerno ravno površino (stranska cest, igrišče, 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.

#### Ogrevanje :

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

#### Sklop gimnastičnih vaj:

- 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 koleno (8x),
- izpadni korak v stran (8x),
- izpadni korak naprej (8x).

### Tekaške vaje:

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

Po tekaških vajah sledijo stopnjevanja in sprinti (razdaljo izmerite s podaljšanimi koraki namesto metra):

- 3 x 50 m stopnjevanja. Ko naredite 1x, se s hojo vrnete nazaj na začetek.
  - 3 x 20 m start iz visokega starta. Ko naredite 1x se s hojo vrnete 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 ste na vadbi z družino, si lahko tudi merite čas in ga kasneje v komunikaciji s sošolci primerjate med seboj. Zapišite si ga v svoj dnevnik.

Ko končate s sprinti sledi 2' hoje. Nato naredite še 3' rahlega izteka za sprostitev nog in še nekaj razteznih in sprostilnih vaj.

