



## PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET ŠSP - 1X TEDENSKO

TEDEN: 30. 11. – 4. 12. 2020

### 1. INTERVALNI TRENING

K vadbi lahko povabite svoje bližnje in jo izvedete skupaj. Ter se ob temu spodbujate in navijate drug za drugega.

#### **OGREVANJE (10 MINUT)**

Za ogrevanje izvedemo 4 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, 10 počepov, 10 poskokov, 10 dvigov trupa. Temu sledi **ATLETSKA ABECEDA**.

**GLAVNI DEL** (časovno odvisno od posameznika, pomembno je da opravimo vse vaje in se potrudimo maksimalno do konca, ter ne odnehamo)

Označimo si prostor za vadbo med dvema oznakam, ki sta oddaljeni cca. 15 korakov.

Na začetku našega prostora izvajamo vaje, nato pa tečemo od ene oznake do druge. Imamo 3 začetne vaje:



#### **1) POČEPI**

Naredimo 6 počepov in odtečemo štiri dolžine hitrega teka med oznakami, ki smo jih označili. Nato naredimo 5 počepov in odtečemo štiri dolžine hitrega teka med oznakami. Potem 4 počepe in odtečemo štiri dolžine hitrega teka med oznakami. Potem 3 počepe in odtečemo štiri dolžine hitrega teka med oznakami. In na koncu 2 počepa in štiri dolžine hitrega teka med oznakami.

Sledijo 2 minuti počitka.

Po dveh minutah počitka in ko se nadihamo in spočijemo, naredimo vajo 2).

#### **2) DVIGOVANJE TRUPA**

Vaja poteka na enak način kot prva vaja, samo da namesto počepov izvajamo dvigovanje trupa in namesto štirih dolžin teka imamo 3 dolžine teka.

Sledi počitek 2 minuti.

#### **3) POSKOKI S POKRČENIMI KOLENI**

Vaja enaka prejšnjima dvema samo, da izvajamo poskoke pred tekom in izvedemo 2 dolžini teka. Tek je lahko še v hitrejšem tempu kot pri prejšnjih dveh vajah.



## 2. VAJE RAVNOTEŽJA

Ta teden vadimo ravnotežje. Vaje izvajamo v sobi, zunaj na dvorišču, v garaži, oz. tam kjer vam odgovarja. Za vaje potrebujemo rob stola, postelje, rob majhne klopi ali brisačo, ki jo zvijemo v rolado, da bomo lahko na njej stali.

VAJE: postavimo se na rob oz. ozko podlago, ki smo jo izbrali. Stojimo na sprednjem delu stopala, rahlo dvignjeni na prste. Lovimo ravnotežje tako, da ne stopimo na tla oz. podlago.

### 1) Gimnastične vaje v stoji razkoračno:

- Krožimo z glavo v eno in drugo smer 10 - krat
- Krožimo z rokami naprej in nazaj 10 – krat
- Zamahi z rokami v levo in desno stran 10 – krat
- Odkloni levo in desno 10 – krat
- Predklon in zaklon 10 – krat
- Kroženje v kolku v stoji na eni nogi z levo in desno 10 – krat
- Držanje noge v prednoženju, odnoženju, prinoženju in zanoženju (vsako nogo v vse smeri) - 10 sekund držimo položaj in lovimo ravnotežje na eni nogi

### 2) Vse vaje ponovimo v takem vrstnem redu kot pri nalogi 1), spremenimo to, da ZAMIŽIMO in delamo v odsotnosti našega vida.

