



## PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET NŠP 1 – 1X TEDENSKO

TEDEN: 30. 11. – 4. 12. 2020

### 1. INTERVALNI TRENING

Vaje lahko izvajate v sobi ali zunaj na zraku. Potrebujete štoparico (zadosti je tista na telefonu) in športno opremo.

#### OGREVANJE (5 MINUT)

Za ogrevanje imate:

- 1 minuto teka na mestu
- 1 minuta poskokov naprej - nazaj in levo – desno
- 1 minuta bočno gibanje levo – desno
- 2 minuti statično ogrevanje na mestu, poljubno.

#### GLAVNI DEL (20 MINUT):

Imamo 4 sklope vaj. Vsako vajo izvajate minuto in nato sledi druga vaja ali to kar piše v spodnjih navodilih.

- 1) Gibanje po vseh štirih naprej – nazaj  
1 minuta  
20 počepov  
Gibanje po vseh štirih levo – desno  
1 minuta  
20 poskokov – kolena dvignemo čim višje
- 2) Gibanje v opori zadaj (MIZICA) – boki so  
visoko – gibamo naprej – nazaj 1 minuta  
20 izpadnih korakov z levo nogo  
Gibanje v opori zadaj (MIZICA) – boki visoko – gibamo levo – desno 1 minuta  
20 izpadnih korakov z desno nogo
- 3) Poskok in položaj za skleco – naredimo skok z rokami stegnjeno gor in nato se  
spustimo v položaj za skleco 1 minuta  
20 trebušnjakov  
Poskoki po levi nogi in poskoki po desni nogi 1 minuta  
20 hrbtnih zgibov
- 4) Visoki skiping na mestu – kolena brcajo visoko 1 minuta  
Vaja »CLIMBER« - poglej na posnetku izvedbo  
(<https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk> ) 1 minuta  
Zametavanje na mestu – s peto se brcamo v zadnjico, roke delajo ob telesu  
(<https://www.youtube.com/watch?v=KtddDkWe66E> ) 1 minuta  
Vaja »CLIMBER« - poglej na posnetku izvedbo  
(<https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk> ) 1 minuta





## 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.

