



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

TEDEN: 7.12. – 11. 12. 2020

### 1. TRENING ZA MOČ

Trening lahko izvajate v sobi ali zunaj. Ne potrebujete veliko prostora, potrebujete pa štoparico za merjenje časa.

#### **OGREVANJE (5 – 10 minut)**

1 minuta – Tek na mestu

1 minuta – Bočno gibanje levo in desno 2-3 metrska razdalja

1 minuta – Poskoki na mestu naprej nazaj in levo desno

1 minuta – Tek z zametavanjem pet do zadnjice

1 minuta – Poskoki skupaj narazen in roke se gibajo od priročnja do odročnja gor (jumping jack)

Po vseh vajah se še statično raztegnemo oz. izvedemo statične gimnastične vaje.

#### **GLAVNI DEL**

Za izvajanje vaj potrebujemo STOL. Vaje izvajam s pomočjo stola ali pa brez njega. Sklop sedmih vaj naredimo trikrat. Med sklopi je 2 minute glavnega odmora za požirek vode in nadihanje. Med vajami ni premora, samo toliko da se pripravimo na novo vajo (približno 15 sekund).



- 1) Stopanje na stol z levo in desno nogo – 1 minuta
- 2) Sklece na stolu – 30 sekund
- 3) Počepi z usedanjem na stol – 1 minuta
- 4) Vzgibi na stolu ([https://www.youtube.com/watch?v=dl8\\_opV0AOY](https://www.youtube.com/watch?v=dl8_opV0AOY)) – 30 sekund
- 5) Skoki na stol – 1 minuta
- 6) Izpadni koraki z levo in desno nogo naprej – 1 minuta
- 7) Gibanje po vseh štirih naprej nazaj in levo desno – 1 minuta



## **2. SPROŠČANJE OB PLESU**

Poglej si spodnji video in zraven pleši. K plesu povabi še koga od svojih družinskih članov. Sprostite se in zabavajte!

<https://www.youtube.com/watch?v=Ktm-Y l-ftY>

<https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc RelBA>

