



PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET NŠP 1 – 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 priročenja do odročenja 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=dI8_opV0A0Y) – 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>

