



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

### TEDENSKO

TEDEN: 1. 2. – 5. 2. 2021

#### 1. KOORDINACIJSKA LESTEV

Ta teden je na vrsti koordinacija nog na koordinacijski lestvi. Za začetek narišite »lestev« na tla v velikosti 50x50cm. Dolžina lestve naj bo 5 metrov. Te vaje brez težav opravljate zunaj, dobro oblečeni in primerno obuti.

Pazite na ledena tla in se jih izognite. Vaje so prikazane na posnetku. Vsako vajo opravite trikrat. Pri vajah bodite natančni in ne stopajte na črte lestve. Zraven ne pozabite dela rok kot jih uporabljamo pri teku. Vaje se stopnjujejo od lažjih proti težjih na koncu. Na sliki si lahko pogledate kako izgleda koordinacijska lestev za lažjo predstavo.

Predhodno se ogrejte v teku. Ogrevanje naj bo dolgo približno 5 - 10 minut.

KOORDINACIJA: <https://www.youtube.com/watch?v=m1Qck6lNHYY>



#### 2. GIBALNI IZIVI

Drugi del so gibalni izzivi. Oglejte si posnetek in poskušajte ponoviti vajo na posnetku. K izvajanju povabite tudi svoje bližnje in tekmujte kdo prvi opravi izziv.

- 1) »VRNI USLUGO«

<https://www.youtube.com/watch?v=o94Btsmxmrw&list=PLnAr4nBMTV8tMCDS2M4c4zpGnbAhxvX4R&index=12>

- 2) »KOKOŠJA KOLEBNICA«

[https://www.youtube.com/watch?v=eVIUg\\_HDGqs&list=PLnAr4nBMTV8tMCDS2M4c4zpGnbAhxvX4R&index=15](https://www.youtube.com/watch?v=eVIUg_HDGqs&list=PLnAr4nBMTV8tMCDS2M4c4zpGnbAhxvX4R&index=15)

