

6. razred- FANTJE	NOVEMBER 2021		B. POHAR
----------------------	---------------	--	----------

Učna tema: **GIMNASTIKA**

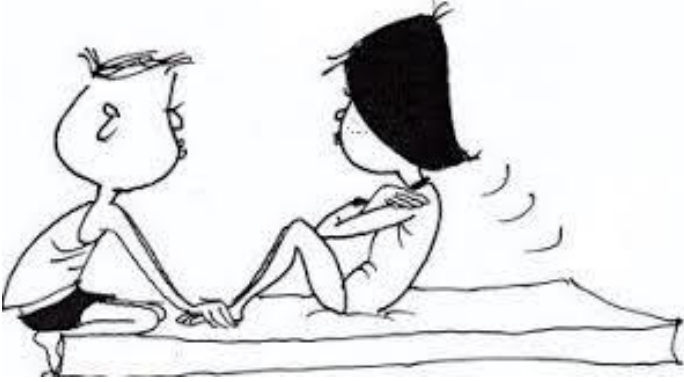
Enota: vaje za moč

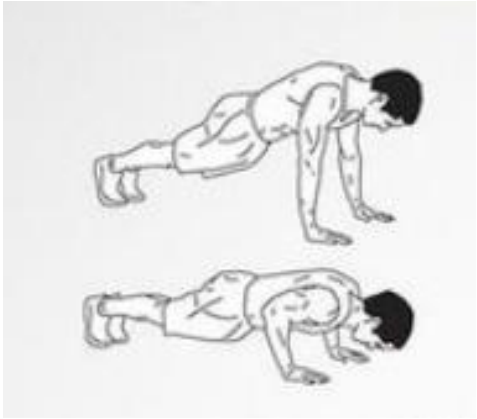

Cilj: - skrb za telesno kondicijo

Kriterij uspešnosti: - poznam naloge za razvoj moči

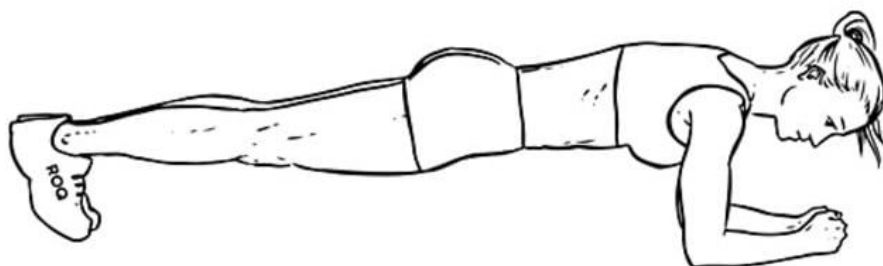
Delate 2 x na teden. Vaje lahko delate kot **interval – 10 ponovitev sklece, trebušnjaki in poskoki** ; deska, lastovka in počep ob steni pa 30 sekund ; **narediš tri serije**

IME IN PRIIMEK:

NALOGA - OPIS	REZULTAT
<p>1 minuto izvajaj trebušnjake (roki prekrižaj čez prsni koš, nogi zatakni pod trdno oporo ali naj ti jih med izvajanjem vaje drži pri tleh). Vsakič se dvigni tako visoko, da se s komolci dotakneš kolen, roke morajo ostati med izvajanjem naloge neprestano prekrižane na prsnem košu. Kot rezultat napiši število ponovitev.</p> 	<p>Št. Ponovitev v 1 minuti:</p> <p>_____</p>

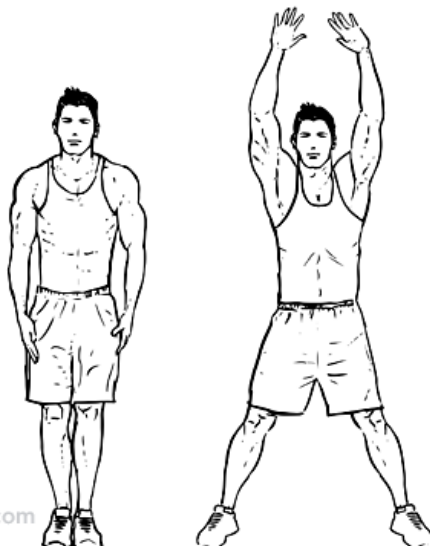
<p>Sklece: ne meri časa, ampak naredi največ pravih sklec, kolikor zmoreš zaporedoma, eno za drugo. Kolena ne smejo biti na tleh, pogled je usmerjen naprej. Zapiši realen rezultat – boljše ena, kot nobena 😊</p> 	<p>Maksimalno št. ponovitev:</p> <hr/>
<p>Počep ob steni: Zavzemi položaj smučarskega počepa ob steni (hrbet v stiku s steno, kot 90 stopinj med stegni in meči, obe stopali na tleh). Poskrbi, da ti pri izvajanju vaje ne drsi, najbolje je, če jo izvajaš bos/a ali v supergah. Štopaj, največ koliko časa zdržiš v tem položaju, zapiši rezultat v minutah in sekundah.</p> 	<p>Maks. čas:</p> <hr/>
<p>Ravnotežje: Štopaj, koliko časa zdržiš v stoji na eni in koliko na drugi nogi -POLOŽAJ LASTOVKE</p>	<p>Desna (čas):</p> <hr/> <p>Leva (čas):</p> <hr/>

Deska (plank): Postavi se v pravilen položaj deske na podlahteh (komolci so pod rameni, podlahti sta vzporedni in v širini ramen, nogi sta iztegnjeni, hrbet je raven – gležnji, kolena, medenica in ramena so v isti liniji). Štopaj, koliko časa lahko vztrajaš v tem položaju.



Maks. čas:

Poskočni Janez (Jumping Jack): Štopaj, največ koliko ponovitev lahko narediš v 1 minuti. Roki morata biti iztegnjeni, nad glavo se morata dlani dotakniti ena druge (plosk) – nogi sta takrat v razkoraku, ko skočiš z nogama skupaj, se roki dotakneta stegen.



WorkoutLabs.com

**Št.
Ponovitev
v 1 minuti:**

ZAKLJUČEK: Greste ven za eno uro na dvorišče ali vrt.