

Predmet	ŠPO
Učna ura	Vadba s kolebnico
Sklop	Kondicijska priprava
Pripravila:	Tina Lautar
NAVODIL A UČENCEM	<p>Za začetek si <b>PREBERI</b> <a href="#">Priporočila o telesni dejavnosti v času širjenja korona</a> virusa NIJZ in Fakultete za šport. Upoštevaj jih, ko si organiziraš aktivnosti doma.</p> <p>Pripravi si vadbeni prostor (lahko je tudi dvorišče), tokrat je pomembno, da imaš obute udobne športne copate.</p> <p><b>Če nimaš kolebnice ali vrvi</b>, ki bi jo lahko uporabila za ta namen, lahko izvajaš le poskoke. Lahko pa to uro zamenjaš s preskakovanjem elastike («gumitvista»), vendar vztrajaj 20 – 30 minut in ne le na najnižji višini (gležnji), stopnjev do kolen, razkoraka, bokov ... Lahko si izmisliš svoje gibe in besedilo, kar nam boš lahko predstavila v šoli. Igra moje mladosti: <a href="#">Osa-osa-osa-sa, Pipi-Duga-čarapa</a> . In še <a href="#">Desetka</a></p> <p><b>PRED VADBO SE DOBRO OGREJ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3-5 minut tek na mestu ali aerobika ali tek zunaj.</li> <li>- Naredi sklop gimnastičnih razteznih vaj.</li> </ul> <p><b>KAJ MORAŠ VEDETI O SKAKANJU S KOLEBNICO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prepričaj se, da je kolebnica dovolj dolga. Če stopiš na sredino kolebnice, morata ročaja doseči pazduho (ali vsaj popek).</li> <li>- Obuj si primerno obutev (športne copate).</li> <li>- Ramena je potrebno imeti sproščena, komolci naj bodo čim bližje telesu.</li> <li>- Ne skači previsoko, razen če ne izvajaš trikov (dvojni preskok). Odrini se le toliko, kolikor je potrebno (od 3 do 8 centimetrov).</li> <li>- Nikoli ne doskoči na celo stopalo, vsak skok naj bo izveden na prstih.</li> <li>- Poskrbi, da skačeš mehko in z občutkom. Če skačeš preveč trdo, to slabo vpliva na sklepe.</li> <li>- Pri skokih ohranjaj pravilno telesno držo.</li> <li>- Komolce nasloni ob pas, saj kolebnico vrtiš predvsem iz zapestja in ne s celimi rokami.</li> <li>- Na začetku se boš verjetno hitreje utrudila. Kratko obdobje aktivnosti kombiniraj z obdobjem mirovanja. Sčasoma vedno bolj zmanjšuj obdobje mirovanja. Naš cilj je 10 minutna vadba brez obdobja mirovanja. Ta cilj je do konca karantene.</li> <li>- <b>Če imaš težave s sklepi ali hrbtenico, NE SKAČI. Opravi prejšnjo uro.</b></li> </ul> <p><b>ZAČNI S SKAKANJEM</b></p> <p>Najprej vsak preskok vadi 2-3 minute. Ne obupaj, tudi če ti vse še ne uspe. Vaja dela mojstra ... In glej na uro, kajti občutek časa je lahko zelo varljiv!</p> <p>Poskoki (glej posnetek spodaj):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>0. Tek na mestu / v gibanju (če si zunaj)</li> <li>1. Sonožni preskoki / z vmesnim poskokom</li> <li>2. Iz leve na desno nogo (Boxer step)</li> <li>3. Prsti-peta</li> </ol>

4. Nizki skiping
5. Visoki skiping
6. Dvigovanje pet nazaj
7. Skok narazen-skupaj
8. Škarjice naprej-nazaj
9. Sonožni naprej-nazaj
10. Poskoki levo-desno (več teže je na zunanji nogi, niso čisto sonožni)
11. Sonožni s sukanjem bokov

Za »giboželjne« -triki od 12. dalje.

<https://www.youtube.com/watch?v=g05NZ3rro8>

Ko greš čez vse poskoke, si privošči daljšo pavzo in ne pozabi piti!

Pripravi si štoparico in poskoke poskusi enega za drugim navezati v strnjeno vadbo: najprej 30 sonožnih, 30 skiping, 30 sonožnik levo-desno ... Vrstni red ni pomemben. V tabelo tudi zapiši čas, koliko časa ti uspe skakati brez prestanka (če se ti zaplete in nadaljuješ, se ti čas ne ustavi).

**KO SE TELO UMIRI, NAREDI STATIČNE RAZTEZNE VAJE**

Obvezno dobro raztegni mečne mišice:



**(STRECHING).**

V tabelo vpiši, koliko časa si strnjeno skakala in koliko

skokov si osvojila!