

Predmet	ŠPO												
Učna ura	Vzdržljivost 1. - Tehnika teka												
Sklop	Atletika - vzdržljivost												
Pripravila:	Tina Lautar												
NAVODILA UČENCEM	<p>To uro opravi zunaj, na en lep dan. Upoštevaj vsa pravila gibanja na prostem v času virusa. V naravi pazi tudi na klope. Če nimaš možnosti iti ven, opravi prvi del ure (učni list) in eno izmed vadb notri.</p> <p>Pred vadbo si tokrat oglej učni list (spodaj), ki ti razlaga pravilno držo telesa med dolgotrajnim tekom.</p> <p><b>To uro bodi pozorna predvsem na tehniko teka.</b> Občuti svoje telo, opazuj tek drugega, lahko te nekdo posname in si ogledaš na posnetku, če imaš dobro tehniko teka.</p> <p><b>PRED VADBO SE DOBRO OGREJ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5-10 minut lahkega teka ali hitre hoje v hrib.</li> <li>- Naredi sklop gimnastičnih razteznih vaj.</li> </ul> <p>Neprekinjena metoda Izberi si pogovorni tempo teka oz. malce hitreje. Poskusi teči 20 – 30 minut.</p> <p>Če ne zmoreš teči 20 -30 min neprekinjejo, izmenjaj tek in hojo.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ZAČETNIK</th> <th>REKREATIVEC</th> <th>ŠPORTNIK</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Tek 1 min</td> <td>Tek 4 min</td> <td>Tek 10 min</td> </tr> <tr> <td>Hoja 2 min</td> <td>Hoja 1 min</td> <td>Hoja 1 min</td> </tr> <tr> <td>Ponoviš 10x</td> <td>Ponoviš 6x</td> <td>Ponoviš 3x</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>KO SE TELO UMIRI, NAREDI STATIČNE RAZTEZNE VAJE (STRECHING).</b></p>	ZAČETNIK	REKREATIVEC	ŠPORTNIK	Tek 1 min	Tek 4 min	Tek 10 min	Hoja 2 min	Hoja 1 min	Hoja 1 min	Ponoviš 10x	Ponoviš 6x	Ponoviš 3x
ZAČETNIK	REKREATIVEC	ŠPORTNIK											
Tek 1 min	Tek 4 min	Tek 10 min											
Hoja 2 min	Hoja 1 min	Hoja 1 min											
Ponoviš 10x	Ponoviš 6x	Ponoviš 3x											

## TEHNIKA TEKA

Hoja in tek spadata med naravne oblike človeškega gibanja.

Tek krepi telesno moč in vzdržljivost ter pripomore k boljšemu počutju posameznika, ki tako lažje premaguje stres na delavnem mestu, v šoli in doma, zmanjšuje obolevnost zaradi srčno žilnih obolenj in povečuje naravno odpornost organizma. Gibanje ne poživi samo ritma srca, temveč poveča količino kisika v krvi. To nas naredi miselno in idejno sveže.

Tek je primeren za vsakega zdravega človeka, z zdravim srcem, koleni in hrbtenico.

Moje priporočilo je, da se čim več gibate, tečete, in sicer igrivo, razigrano, neobremenjeno, za žogo ali pred »lovcem«, po hribu gor in dol, s polnimi pljuči in nasmeškom na ustih.

Če pa želite še izboljšati vaš vzdržljivostni tek ter da ne boste imeli težav, je prav, da poznate pravilno tehniko teka.

### TELESNA DRŽA

Pokončno, prsa naj vodijo, ramena sproščena, kolena mehka, ravnotežje

### TELESNI NAKLON

Začeti v gležnjih, celo telo, rahlo naprej

### DELO ROK

Spredaj = roka blizu telesa, zadaj = komolec visoko, ne čez sredino telesa, sproščeno

### FREKVENCA KORAKOV

3 korake na sekundo, roke in noge tečejo skupaj

### SREDIŠČE – MEDENICA

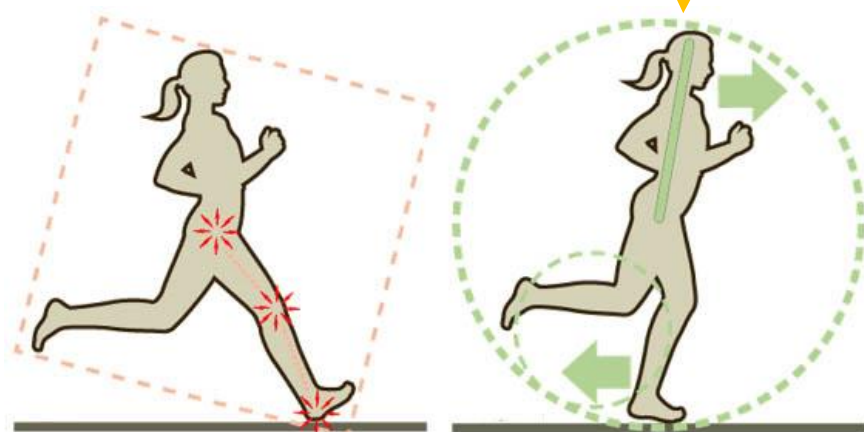
(težišče telesa)

Medenica – boki potisnjeni naprej

### POSTAVITEV STOPAL

S srednjim delom stopala, točno pod težišče telesa, mehko, kratek čas

### PRAVILNA TEHNIKA TEKA



## POSTAVITEV STOPAL

Ključni del teka je postavitve stopal na tla. Idealno je, če pristanemo na tla s srednjim delom stopala. Stik s podlago mora biti točno pod težiščem telesa, mehak in kratek.

Pravilno postavitve stopal na tla omogočajo pravilna telesna drža in naklon telesa, delo rok in frekvenca korakov.

## TELESNA DRŽA

Stati moramo pokončno, prsa naj vodijo (izprsi se ;) in potisni boke naprej. Ramena morajo biti sproščena, kolena mehka, ohranjati moramo ravnotežje.

Pravilna drža omogoča, da sile potujejo čez telo brez dodatne izgube energije. Težnja pravilne drža je tudi optimalno ravnotežje, kjer gravitacija dela v našo korist.

## NAKLON TELESA

Naklon telesa se mora začeti v gležnjih in vključevati celo telo (ki mora biti še vedno v pravilni drži!). Pazimo, da se ne prepogibamo, lomimo v pasu.

**Zanimivo:** Gravitacija je vir brezplačne energije, le naučiti se moramo, kako jo najboljše izkoristimo.

**Opozorilo:** Ko postanemo utrujeni, se lahko začnemo grbiti, rame nam padajo dol. Da to preprečimo, si predstavljajmo, da imamo pritrjene vrvice (kot lutke), ki nas vlečejo gor. Tecimo pokončno, močno, ohranjajmo ravnotežje in uporabljajmo gravitacijo v svojo korist.

## DELO ROK

Ko se roka giba naprej, držimo roko blizu telesa in pomanjšajmo kot. Ko se roka giba nazaj, držimo komolec visoko. Roka spredaj ne sme iti preko sredinske črte telesa (levo ali desno), da ne sukamo telesa. Gibanje rok moramo občutiti kot naravno, neprisiljeno, sproščeno.

Gibanje rok pomaga telesu vzdrževati ravnotežje in določa tempo frekvence korakov.

## FREKVENCA KORAKOV

Cilj je delati 3 korake na sekundo. Noge in roke tečejo skupaj – diagonalno.

S povečanjem hitrosti teka naj se frekvenca korakov ne bi bistveno spreminjala, spreminja se dolžina korakov.

Opozorilo: Med tekom ne smemo delati predolгих korakov, kjer pride stopalo na tla pred težiščem telesa. Predolgi koraki so ponavadi povezani s pristajanjem na peto in preveč iztegnjenimi koleno, kar povzroča lomljenje sil in povečane udarne sile na telo, sklepe («nabijanje»).

## SREDIŠČE – MEDENICA

Medenica sodeluje pri celotnem tekaškem gibanju. V medenici je težišče telesne teže. Medenico – boke med tekom potisnemo naprej.

**Opozorilo:** Ne sedimo!

Telesna drža, naklon, delo rok in frekvenca korakov so tehnični detajli, ki, če so izvedeni pravilno, pomagajo medenici do pravilnega in učinkovitega gibanja, rezultat pa je pravilen pristanek stopala pod težišče.

*Povzeto po knjižici Salming Rrunning knowledge, Salming-academy*