

Predmet	ŠPO - dekleta
Učna ura	Vaje za moč 8. teden
Sklop	Vadba

Obleči in obuj se v primerno športno opremo, oglej si vaje, vaje preizkusi, pripravi si prostor in rekvizite in začni z ogrevanjem.

PRED VADBO SE DOBRO OGREJ:

- 3-5 minut tek na mestu ali preskakovanje kolebnice ali aerobika ali tek zunaj.
 - Naredi sklop gimnastičnih razteznih vaj.
- (e učbenik Šport: <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59757.html>)

OPRAVI VADBO PO POSTAJAH:

Najprej si pripravi merilec časa na telefonu ali računalniku (Tabata timer na tej povezavi: <https://fitlb.com/tabata-timer>)

Nastavi si:
 Time On: 30s
 Time Off: 15s
 Rounds: 12

Intenzivnost vadbe lahko zmanjšaš ali povečaš s spreminjanjem časovnega intervala dela in pavze (30s-30s, 45s-15s, 50s-10s).

30 s izvajaš prvo vajo, nato imaš 15s pavze, nadaljuješ z drugo vajo ... Naredi 3 kroge vseh štirih vaj.

PAZI, da **vaje izvajaš pravilno in varno!** Izvajaj jih počasi in z občutkom – začuti krčenje in napenjanje mišic. Po potrebi se vmes ustavi, zadihaj in nadaljuj pravilno. Glej slikovno gradivo.

1. postaja: IZPADNI KORAK NAPREJ Z ZASUKOM – imej napete mišice trupa.
2. postaja: SKLECE V OPORI – izberi normalno ali lažjo različico.
3. postaja: DVIGI BOKOV – namesto žoge lahko uporabiš stol, stisni mišice na zadnji strani!
4. vaja: UPOGIB TRUPA IZ LEŽE – desna roka leva noga in obratno.

KO SE TELO UMIRI, NAREDI STATIČNE RAZTEZNE VAJE (STRECHING). Primer vaj je v spletni učilnici pod zavihkom splošno.

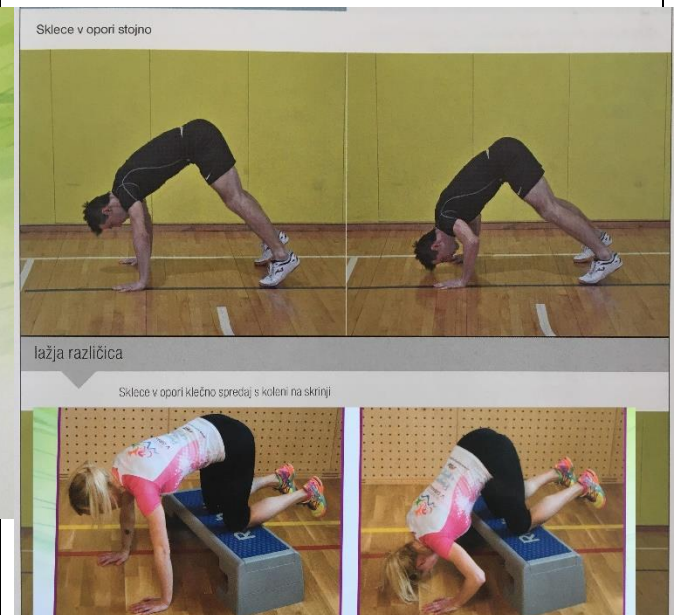
Slikovni prikaz vaj

Vir grdiva: Zdrava vadba DEF+G, Športna unija Slovenija

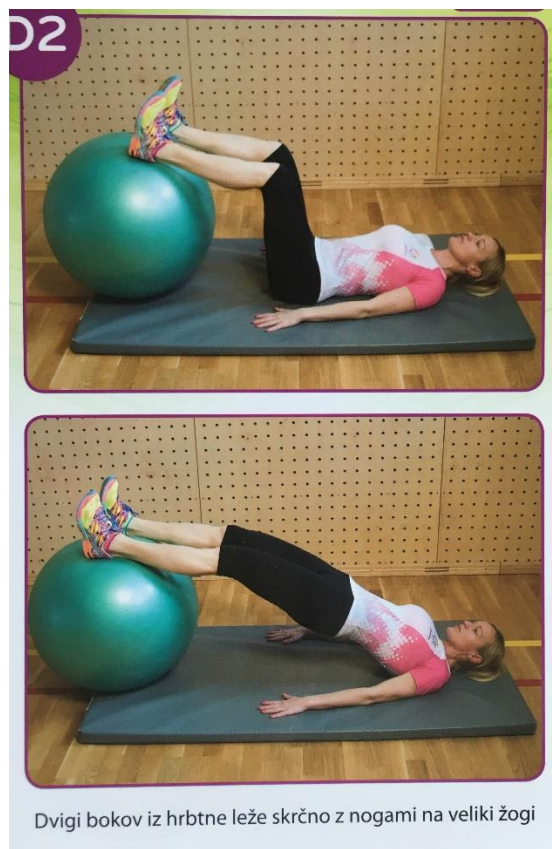
1. postaja IZPADNI KORAK NAPREJ Z ZASUKOM



2. postaja SKLECI V OPORI



3. postaja DVIGI BOKOV



4. postaja UPOGIB TRUPA IZ LEŽE

