

Predmet	ŠPO - dekleta
Učna ura	Vaje za moč 9. 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:	Lažje	Težje	Še težje
Time On:	30s	45s	50s
Time Off:	15s	15s	10s
Rounds:	12	12	12

Intenzivnost vadbe lahko zmanjšaš ali povečaš s spreminjanjem časovnega intervala dela in pavze

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. vaja: HRBTNA DESKA – drži boke visoko, napni ritne mišice, glej naprej in proti stropu, ne v telo.
2. vaja: POČEP V STRAN, SKOK V ZVEZDO – kolena ne grejo čez linijo prstov na nogi, pri počepu raven trup, pri skoku napni mišice nog (špičke na prstih), trupa.
3. vaja: TRICEPS SPUSTI – z boki pojdi naravnost dol in gor, ne pojdi nižje kot tako, da je kot v komolcu 90°.
4. vaja: VISOKI SKIPPING – pazi na izravnani trup, roke delajo zraven, kolena visoko.

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

Slikovni prikaz vaj

1. vaja
HRBTNA DESKA
Varianta a



Varianta b



2. vaja
POČEP V STRAN, SKOK V ZVEZDO



3. vaja

TRICEPS SPUSTI

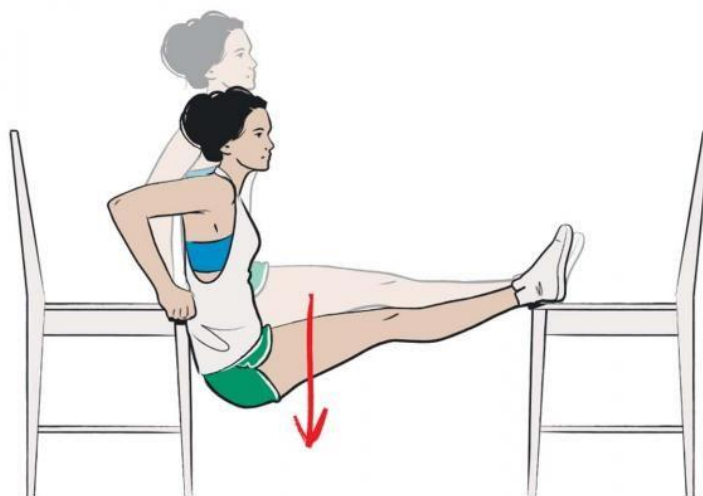
Varianta a – lažja (noge pokrčene – ne opiraj se preveč nanje, naj delajo roke)



Varianta b – težja (noge iztegnjene)



Varianta c – še težja (noge na višini)



4. vaja

VISOKI SKIPING

