

Predmet	ŠPO
Učna ura	Spretnosti 9. teden - kolebnica
Sklop	Vadba
Pripravila:	Tina Lautar

V tem tednu ponovi osnovne skoke, nauči pa se čim več trikov!

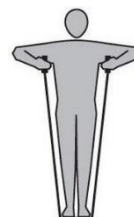
Pripravi si vadbeni prostor (lahko je tudi dvorišče), pomembno je, da imaš obute udobne športne copate.

PRED VADBO SE DOBRO OGREJ:

- 3-5 minut tek na mestu ali aerobika ali tek zunaj.
- Naredi sklop gimnastičnih razteznih vaj. Dobro razgibaj gležnje s poskokci.

KAJ MORAŠ VEDETI O SKAKANJU S KOLEBNICO:

- Prepričaj se, da je kolebnica dovolj dolga. Če stopiš na sredino kolebnice, morata ročaja doseči pazduho (ali vsaj popek).
- Obuj si primerno obutev (športne copate).
- Ramena je potrebno imeti sproščena, komolci naj bodo čim bližje telesu.
- Ne skači previsoko, razen če ne izvajaš trikov (dvojni preskok). Odrini se le toliko, kolikor je potrebno (od 3 do 8 centimetrov).
- Nikoli ne doskoči na celo stopalo, vsak skok naj bo izveden na prstih.
- Poskrbi, da skačeš mehko in z občutkom. Če skačeš preveč trdo, to slabo vpliva na sklepe.
- Pri skokih ohranjaj pravilno telesno držo.
- Komolce nasloni ob pas, saj kolebnico vrtiš predvsem iz zapestja in ne s celimi rokami.
- 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.
- Če imaš težave s sklepi ali hrbtenico, NE SKAČI. Opravi prejšnjo uro.



ZAČNI S SKAKANJEM

Najprej vsak preskok vadi 1-2 minuti. Ne obupaj, tudi če ti vse še ne uspe. Vaja dela mojstra ... In glej na uro, kajti občutek časa je lahko zelo varljiv!

Poskoki (glej posnetek spodaj):

0. Tek na mestu / v gibanju (če si zunaj)
1. Sonožni preskoki / z vmesnim poskokom
2. Iz leve na desno nogo (Boxer step)
3. Prsti-peta
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

TRIKI od 12. dalje.

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

Ko greš čez vse poskoke, si privošči daljšo pavzo in ne pozabi piti!
Sedaj pa vadi trike! Pa zraven si lahko zavrtiš kakšno poskočno glasbo.

KO SE TELO UMIRI, NAREDI STATIČNE RAZTEZNE VAJE

Obvezno dobro raztegni mečne mišice:



(STRECHING).

V tabelo vpiši, katere nove trike si osvojila!