



PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET IŠPO - 1X TEDENSKO

TEDEN: 30. 11. – 4. 12. 2020

1. INTERVALNI TRENING

Vaje lahko izvajate v sobi ali zunaj na zraku. Potrebujete štoparico (zadosti je tista na telefonu) in športno opremo.

OGREVANJE (5 MINUT)

Za ogrevanje imate:

- 1 minuto teka na mestu
- 1 minuta poskokov naprej - nazaj in levo – desno
- 1 minuta bočno gibanje levo – desno
- 2 minuti statično ogrevanje na mestu, poljubno.

GLAVNI DEL (20 MINUT):

Imamo 4 sklope vaj. Vsako vajo izvajate minuto in nato sledi druga vaja ali to kar piše v spodnjih navodilih.

- 1) Gibanje po vseh štirih naprej – nazaj
1 minuta
20 počepov
Gibanje po vseh štirih levo – desno
1 minuta
20 poskokov – kolena dvignemo čim višje
- 2) Gibanje v opori zadaj (MIZICA) – boki so
visoko – gibamo naprej – nazaj 1 minuta
20 izpadnih korakov z levo nogo
Gibanje v opori zadaj (MIZICA) – boki visoko – gibamo levo – desno 1 minuta
20 izpadnih korakov z desno nogo
- 3) Poskok in položaj za skleco – naredimo skok z rokami stegnjeno gor in nato se
spustimo v položaj za skleco 1 minuta
20 trebušnjakov
Poskoki po levi nogi in poskoki po desni nogi 1 minuta
20 hrbtnih zgibov
- 4) Visoki skiping na mestu – kolena brcajo visoko 1 minuta
Vaja »CLIMBER« - poglej na posnetku izvedbo
(<https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk>) 1 minuta
Zametavanje na mestu – s peto se brcamo v zadnjico, roke delajo ob telesu
(<https://www.youtube.com/watch?v=KtddDkWe66E>) 1 minuta
Vaja »CLIMBER« - poglej na posnetku izvedbo
(<https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk>) 1 minuta





2. VAJE Z ŽOGO

Za vaje potrebujemo žogo in nekoga za podajanje žoge v paru (družinski član).

Naloge:

- Izvesti 20 podaj z zgornjim odbojem v paru (žoga ne sme pasti na tla, če pade začnemo znova)
- Izvesti 20 podaj s spodnjim odbojem v paru (žoga ne sme pasti na tla, če pade začnemo znova)
- Izvesti 20 spodnjih servisov v osebo katera stoji nasproti vas v oddaljenosti 10 metrov (žoga mora zadeti osebo v roke, druga oseba se pri temu ne sme premakniti z nogami in ujeti žogo)
- Izvesti 5 podaj s poljubnim odbojem v paru. Na vsaj peti odboj izvedemo napadalni udarec, druga oseba v paru poskuša žogo sprejeti s spodnjim odbojem in ujeti žogo. To ponovimo, da vsak od para izvede 5 napadalnih udarcev.

