



PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET IŠPO - 1X TEDENSKO

TEDEN: 6. 4. – 9. 4. 2021

1. VAJE S KOLEBNICO IN VAJE ZA MOČ

Vaje lahko izvajate na dvorišču ali v hiši kjer ne motite ostalih in je varno, ter dovolj prostora za poskoke s kolebnico. Kolebnico lahko naredite tudi sami z vrvjo, seveda ob pomoči staršev.

OGREVANJE (10 MINUT)

Za ogrevanje izvedemo 6 minutni rahel tek na dvorišču v krogu ali na neko mesto kjer boste izvajali spodnje vaje. Po petih minutah naredite kratke statične gimnastične vaje: kroženje rok, kroženje v boku, odkloni in predkloni, izpadni korak naprej in vstran.

GLAVNI DEL (15 MINUT)

Vaje s kolebnico izvajamo v vrstnem redu, ki je napisan in nato izvedemo vaje za moč. Vse skupaj izvedemo 2 – krat.

Vaje s kolebnico:

1. Sonožni poskoki čez kolebnico z vmesnim poskokom 30x
2. Sonožni poskoki čez kolebnico brez vmesnega poskoka 30x
3. Enonožni poskoki čez kolebnico 15x z vsako nogo
4. Tek na mestu čez kolebnico 60x



Vaje za moč:

1. 10x počep
2. 10x skleca
3. 10x zapiranje knjige
4. 10x izpadni korak naprej z levo nog in 10x izpadni korak naprej z desno nogo.



1 MINUTA ODMORA



VSE PONOVI MO 2X



Po vajah s kolebnico in vajah za moč imamo 1 minuto odmora in potem vse ponovimo še ENKRAT - krat. Premor je med vsako serijo.



2. VAJE Z ŽOGO

PONOVITEV ODBOJEV IN ELEMENTOV:

- 20X ZGORNJI ODBOJ
- 20X SPODNJI ODBOJ
- SKOK V BLOK NA MESTU: 2X10X
- PRISUNSKI KORAKI V LEVO IN DESNO STRAN – ROKE PRIRPAVLIENE ZA SPODNJI ODBOJ: 3X5X L+D STRAN
- 20X SPODNJI SERVIS
- **VSE PONOVIŠE DVAKRAT PO VRSTI KOT PIŠE NA SEZNAMU!**

