



Učna enota: VADBA ZA MOČ

Cilji:

- razvijati eksplozivno, repetativno in statično moč.

Učne metode: *izkustveno učenje* – praktično delo

Učne oblike: individualna

Učni pripomočki/sredstva: klop (ali stopnica), palica (ali metla, dežnik,...)

I. uvodni del

➤ GIMNASTIČNE VAJE:

- Dinamične:
 - nizki skiping na mestu,
 - srednji skiping na mestu,
 - visoki skiping na mestu,
 - korakanje na mestu; dotik komolec-nasprotno koleno,
 - 10 počepov,
 - dvigovanje pet na mestu – zametavanje (»brcanje v zadnjico«),
 - 10 vojaških poskokov (opora ležno spredaj-čep-skok),
- Statične: izvajamo na mestu
 - 10x kroženje glave (D/L)
 - 10x kroženje z rokami naprej, 10x nazaj,
 - 10 odkloni trupa (D/L)
 - 10 kroženje z boki (D/L)
 - 10x predkloni,
 - 2x10 zamahi v prednoženje (zamahi s stegnjeno nogo naprej)
 - 10x izpadni korak (D/L)
 - kroženje z zapestji in gležnji.

II. glavni del

1. VAJA



Vztrajanje v opori ležno spredaj na podlahteh

V položaju vztrajamo 30 - 45 sek, odmor 15 sek. Naredimo 3 serije.



2. VAJA



Sklece v opori v opori čepno zadaj (na skrinji ali stopnici)

Število ponovitev: 15, naredimo 3 serije.

3. VAJA

Srednji skiping na mestu, vztrajanje 40 sek.

ali lažja različica:

korakanje na mestu: dotik komolec-nasprotno koleno, vztrajanje 60 sek.

4. VAJA



Globoki počepi z dvigom palice iz priročnja v vzročnje v čepu

Število ponovitev: 15, naredimo 3 serije.



5. VAJA



Dvigi bokov iz hrbtne leže skrčno

Število ponovitev: 15, naredimo 3 serije.

VIRI:

Vaja 1 in vaja 4: (Pori, M. idr. (2019). *Zdrava vadba DEF + G*. Športna unija Slovenije. Ljubljana.

Vaja 2 in vaja 5: (Pori, P. idr. (2016). *251 vaj moči za radovedne*. Športna unija Slovenije. Ljubljana.

III. zaključni del

- Raztezne vaje



Knific, T., idr. (2019). *Gibam se*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Ljubljana.

- posamezni položaj zadržimo 20-30 sekund
- vsako vajo ponovimo 2x