VAJE ZA ŠPORT

**23.3. – 27.3.2020**

V prejšnjem tednu ste pridobivali kondicijo z odhodi v naravo, hojo v kombinaciji s tekom. V tem tednu boste nadaljevali s kondicijskimi vajami, dodali bomo pa še vaje za moč. To bi počeli tudi pri pouku v šoli, ker bi se pripravljali za testiranje za športno - vzgojni karton.

Še enkrat poudarjam, da vaje delate za sebe, zaradi tega se potrudite.

1. **KONDICIJSKA PRIPRAVA**

1.Tek v pogovornem tempu 5 minut, hoja 2 minuti, malo hitrejši tek 2 minuti (tečete lahko okoli Korna, v Panovcu ali kakšnem podobnem kraju). Upoštevajte varnostno razdaljo z ostalimi ljudmi.

Po teku izvedite razgibalne vaje in vaje iztegovanja.

ALI

2.Daljša hoja v naravi (kot prejšnji teden).

ALI

3.Skoki čez kolebnico. Skačite vsaj 10 minut na različne načine (sonožni preskoki, tek čez kolebnico, na mestu ali v gibanju, naprej in nazaj, dvojni preskoki,…)

**2. VAJE ZA MOČ**

1. VAJE ZA TREBUŠNE MIŠICE

\*leže na hrbtu, noge pokrčene, roke prekrižane na ramenih

\*dviganje trupa 20 X

\*iztegovanje trebušnih mišic (npr. most)

2. VAJE ZA HRBTNE MIŠICE

\*leže na trebuhu, roke iztegnjene nad glavo

\*hkrati dvigate stegnjene roke in noge (gibe izvajamo počasi gori in počasi dol) 20 X

\*iztegovanje hrbtnih mišic (npr. sede z iztegnjenimi nogami – predklon)

3. VAJE ZA MIŠICE ROK

\*sklece 5 – 10 X (izvajajte jih, kot smo rekli pri uri ŠPO – po sposobnosti vsakega posameznika, vsak mora pri sebi začutit, da se mišice rok napenjajo, da jim je »težko«)

\*iztegovanje mišic rok (npr. roka pokrčena v komolcu, z drugo roko potiskaj komolec navzgor)

4. VAJE ZA MIŠICE NOG

\*polpočep 15 X, nadaljuj v polpočep – skok 5 X

ALI

\*sonožni poskoki po stopnicah 5 X ponoviš poskoke po 10 stopnic

\*iztegovanje mišic nog (npr. predklon s stegnjenimi nogami in sede na petah v zaklon)

Učenci, vaje lahko izvajate vsak dan, v celoti ali po delih. Če imate možnost, hodite s starši ven vsak dan. Pred izvajanjem vaj za moč se razgibajte, na koncu se obvezno iztegnite. Spremljajte svoj napredek.