|  |
| --- |
| ***ŠPORT 18.5-22.5 Atletika (Visoki in nizki start)*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Cilji:** | **Metodične enote:** |
| 1. Izboljšanje splošne telesne pripravljenosti 2. Izboljšanje gibljivosti 3. Povečanje moči 4. Razvoj koordinacije | 1. Visoki start 2. Nizki start |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pripomočki: | | Trajanje: 45 min |
| **SPLOŠNO OGREVANJE**  Kompleks razgibalnih vaj za celo telo. Začnemo pri glavi in se spuščamo proti gležnjem. Vaje izvajamo počasi, kontrolirano in v maksimalnem obsegu giba, v vsako stran 10 krat.  **VAJE ZA KOORDINACIJO**  Atletska abeceda  **VAJE ZA MOČ**  Vaje za moč izvajamo z lastno težo, pazimo na položaj telesa in pravilno izvedbo vaje. 30 sekund izvajamo vajo, nato 30 sekund počivamo. Sklop vaj 3x ponovimo (3 serije).  **GLAVNI DEL**  Ponovi visoki start. Na povezavi <https://www.youtube.com/watch?v=f2Sj31QdR6Q>, si oglej pravilno tehniko visokega starta in poskusi posnemat.  Nato si oglej še tehniko nizkega starta (predlagam vsaj 2x), na povezavi <https://www.youtube.com/watch?v=_9Y3XRTMBYc> in poskusi ponoviti tehniko starta. | | |
| **SPLOŠNO OGREVANJE: 5 min**  (40 sekund delamo, 20 sekund počitek)  - Nizki skiping  - Zametavanje  - Striženje  - Pol visoki skiping  - Hopsanje  - Tek s poudarjenim odrivom  **RAZGIBALNE VAJE: 8 min**  (10x v vsako stran)  - Kroženje z glavo  - Kroženje z iztegnjenimi rokami naprej  -Kroženje z iztegnjenimi rokami nazaj  - Kroženje v komolcih  - Kroženje v zapestjih  - Kroženje z boki  - Kroženje v kolenih  - Kroženje v gležnjih | **VAJE ZA MOČ: 12 min**  3x (30 sekund delamo, 30 sekund počitek)  - Počepi  - Trebušnjaki  - Skleci ali opora na iztegnjenih rokah  - Predklon z iztegnjenim trupom in rokami  **GLAVNI DEL: 20 min**  Pojdi ven in nekje najdi primeren prostor, kjer lahko ponoviš vaje atletske abecede, visoki in nizki start. Tako visoki kot nizki start vadi vsaj 5 krat. | |