

10. teden – 4. razred

1. ura

Ogrevanje: Okoli hiše oz. po dvorišču tecite v lahkotnem teku toliko časa, da čutite, da ste se ogreli, in se vam je zvišal srčni utrip. Nato opravite gimnastične (raztezne) vaje.

Glavni del: Na ravnem, najbolje na trdem terenu, če se le da zunaj na dvorišču naredite **ATLETSKO ABECEDO** na razdalji cca 15 metrov:

- hopsanje (kolena visoko gor)
- skiping (nizki, srednji in visoki)
- brcanje v zadnjico
- striženje
- tek s poudarjenim odzivom
- jogging poskoki

RAZLIČNI SKOKI IN POSKOKI:

- po eni nogi (naprej in nazaj), nato po drugi
- sonožni poskoki (naprej in nazaj)
- skoki po stopnicah:
 - hoja po stopnicah na vsako drugo stopnico
 - lahkotni tek po stopnicah
 - sonožno poskoki po stopnicah
 - enonožni poskoki

Zaključek: Raztezanje in lahkotni tek.

2. ura

VADBA PO POSTAJAH: v njej so vključene tudi vaje za moč, ki so zelo pomembne. Dobro bi bilo, če bi jih delali vsaj 2x na teden.

To vadbo lahko izvajaš, ko je slabo vreme, v hiši.

Najprej se dobro ogrej, lahko s tekom na mestu ali kolebnico (če jo imaš).

Sledijo raztezne vaje.

Vsako od spodaj predstavljenih vaj izvajaj 20 sekund, sledi 10 sekund počitka in naslednja vaja zopet 20 sekund, nato 10 sekund počitka in tako naprej, dokler ne izvedeš vseh vaj. Sledi 5 minut odmora, vmes malo spiješ in še enkrat ponoviš cel krog. Na koncu izvedi še raztezne vaje celega telesa.

VADBA PO POSTAJAH

	1. POSKOKI NA "ZVEZDO" 	
	10 SEKUND POČITKA 20 SEKUND VAJE	
	2. SKLECI 	
	10 SEKUND POČITKA 20 SEKUND VAJE	
	3. TREBUŠNJAKI 	
	10 SEKUND POČITKA 20 SEKUND VAJE	
	4. HOJA PO VSEH ŠTIRIH S ČIMBOLJ STEGNJENIMI NOGAMI 	
	10 SEKUND POČITKA 20 SEKUND VAJE	
	5. VISOKI SKIP NA MESTU 	
	10 SEKUND POČITKA 20 SEKUND VAJE	
	6. TEK NA MESTU 	
	10 SEKUND POČITKA 20 SEKUND VAJE	

3. ura

IZZIV ZA TA TEDEN – SKOK V DALJINO IZ MESTA: gotovo imate v shrambi meter. Narišite oz. označite ravno črto. Meter postavite na začetek in ga raztegnite. Povabite celo družino na izziv. Predhodno se vsi dobro ogrejte, vi vodite ogrevalne vaje. Nato izmenično izvajajte skoke iz mesta in si zapišite rezultat. Vsak ima 3 poizkuse, boste videli kdo bo družinski zmagovalec v skoku v daljino iz mesta.