NAVODILA ZA DELO 24. 4. 2020

Danes te čaka vadba FARTLEK, ki si jo že spoznal v preteklih urah športa. Odpravi se proti gozdu, travniku, polju … kot že veš pa asfaltne površine za to vrsto vadbe niso primerne.

Doma si na listek zapiši vaje, ki jih moraš narediti, listek pa spravi v žep. Preden se odpraviš od doma, spij dovolj tekočine.

OGREVANJE: Najprej hitro hodi 5 minut in nato teci še 2 minuti, da ogreješ svoje telo in ga pripraviš na nadaljnjo vadbo. Sledijo gimnastične vaje, pri katerih začneš z ogrevanjem glave, zaključiš pa pri nogah.

GLAVNI DEL: Vadba je sestavljena iz 8-krat 1 minutnega hitrega teka. Med vsakim tekom narediš posamezne vaje, ki si jih doma zapišeš na listek. Najprej tečeš 1 minuto, narediš 1. vajo in nato spet tečeš 1 minuto. To ponavljaš dokler ne narediš vseh 8 vaj.

VAJE:

1. vaja: **Naredi 10 počepov**. Stopala so v širini bokov in obrnjena naprej. Teža je na petah. Ko narediš počep, pazi, da kolena ne grejo čez prste na nogah.
2. vaja: **10-krat preskoči oviro**. Oviro si izbereš sam. To je lahko podrto drevo, veja, večji kamen …
3. vaja: **Naredi 10 dvigov rok nad glavo**. Poiščeš 2 večja kamna (ne pretežka!) in ju primeš v roki. Stopala so v širini bokov. Roki izmenično dviguješ nad glavo in pri tem paziš, da sta ves čas iztegnjeni.
4. vaja: **Naredi 10 poskokov na eni nogi**. Na tleh si zamisli ravno črto in po njej skači najprej po levi nogi in nazaj po desni nogi. Z vsako nogo skočiš 10-krat.
5. vaja: **Na glas zapoj** svojo najljubšo pesem.
6. vaja: **Naredi 6 sklec**. Pri tem bodi pozoren/-a na to, da je telo poravnano in napeto.
7. vaja: **10 zasukov trupa sede**. Poiščeš večji kamen, ga primeš z obema rokama in se usedeš na tla. Noge dvigneš nekaj centimetrov od tal. Sedeti moraš tako, da čutiš mišice v trebuščku – kot kaže spodnja slika. 1 zasuk je, ko se zasukaš v levo in desno stran.

8. vaja: **10 globokih vdihov in izdihov**. Stopiš široko. Ko vdihneš, se telo dvigne, roke pa gredo gor. Ko izdihneš, gredo roke dol, celo telo pa spustiš proti tlom. Nato zopet vdihneš in se pri tem dvigneš. Tako ponavljaš, dokler ne narediš vseh 10 ponovitev.

ZAKLJUČEK: Sledi hoja proti domu. Pred končano vadbo pa se je potrebno tudi dobro raztegniti. Pred domom naredi spodnje raztezne vaje.

Ko prideš domov pa ne pozabi na tekočino!