**UČNA TEMA: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA (krepilne vaje za trup, roke in noge)**

Pozdravljeni!

Ker nam je vreme malo zagodlo, vam pošiljam kompleks vaj za moč celega telesa. Vaje opravite danes ali jutri. Pri vadbi naredite fotografijo ali kratek video in mi jo(ga) do petka 27. 3. do 15.00 pošljite na naslov ucitelj.kristijan@gmail.com.

Potrudite se in naredite vse ponovitve.

Ne pozabite, da je dobra kondicijo ključna za ohranjanje zdravja.

**Ogrevanje**

* Splošno ogrevanje:

 - sproščen lahkoten tek na mestu (1 minuta)

 - sproščen lahkoten tek z vzdigovanjem pet proti zadnjici (1minuta)

 - sproščen lahkoten tek na mestu (1 minuta)

*Za splošno ogrevanje se lahko uporabijo tudi sobni trenažerji, ki so na razpolago, oziroma tek po stopnicah cc 3-5min)*

* Specialno ogrevanje

|  |
| --- |
| Zapiraj knjigo stojezapiraj knjigo stoje20-krat se s komolcem izmenično dotakni kolena. |
| Košenje travekosenje traveNaredi 20 zasukov. Stopali naj sta čvrsto na tleh. |
| Priveži zmaja na tlaprivezi zmaja na tlaPonovi 10-krat na vsako stran. |
| Visoki skiping na mestuvisoki skiping na mestu20-krat visoko dvigni kolena. |

|  |
| --- |
| Češnje nabirat – 3X- vstani.- dvigni roki proti nebu.- vzpni se na prste.- steguj se proti nebu, telo naj ostane čim bolj napeto.- zadrži 15 sekund- spusti roke dol in pete na tla. |

**GLAVNI DEL**

**KREPILNE VAJE ZA MIŠICE NOG**

|  |
| --- |
| Počepi – 10 ponovitev- Stoj malo širše, kot je širina tvojih ramen.- Roki sta predročeni.- Počasi pokrči kolena, dokler stegna niso vzporedna s podlago.- Počasi iztegni kolena. |
| Zvezdni skoki **–** 10 ponovitev- Počepni tako, da so stegna vzporedna s podlago.- Iz tega položaja skoči in hkrati iztegni roki in nogi kot da bi bil zvezda.- Pristani mehko na stopalih in se ponovno pripravi v položaj počepa. |

|  |
| --- |
| Roboti **–** 20 ponovitev- Stoj vzravnano.- Skoči naprej in nato takoj nazaj.- Hkrati dvigni eno roko navzgor in drugo roko navzdol.- Ob nadaljevanju skakanja naprej in nazaj naj se roki izmenično dvigujeta gor in dol. |
| Žabji poskoki**–** 10 ponovitev- Prični v položaju počepa.- Roki položi na tla med obe nogi – oponašaj žabo.- Skoči navzgor in mehko pristani v začetnem žabjem položaju. |

**KREPILNE VAJE ZA MIŠICE ROK**
Ramenska eksplozija – 10X
- Odročiti roki.
- Začni krožiti v smeri naprej. Začni z manjšimi krogi, ki jih nato postopoma povečuješ.
- Spremeni smer kroženja. Velikost kroženja počasi zmanjšuj.
- Predroči roki in ju dviguj gor in dol.
- Dvigni roki gor in mahaj z njima kot, da oponašaš brisalce.
- Potiskaj roki proti stropu, kot da poskušaš premakniti strop.

Hoja z rokami

|  |  |
| --- | --- |
|  | Ponovi petkrat.- Predkloni se in se z rokama dotakni tal.- Z rokama po tleh hodi 8 korakov naprej.- Z rokama hodi 4 korake v levo.- Z rokama hodi 4 korake nazaj proti sredini.- Z rokama hodi 4 korake v desno.- Z rokama hodi 4 korake nazaj proti sredini.- Z rokama hodi 8 korakov nazaj. |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| Stisk dlaniZelo dobra vaja za pripravo na pisanje.- V višini obraza položi dlan na dlan.- Stisni dlani in prste skupaj kolikor močno lahko.- Stisk naj traja 5 sekund.Učenci lahko stiskajo dlani skupaj dokler jim je prijetno in jim stisk ne povzroča bolečine. Pomebno je pravilno dihanje med izvajanjem vaje, s poudarkom na izdihu. Učence lahko med izvajanjem vaje stojijo na eni nogi. |
| Sklece na miziPonovi desetkrat.- Z rokama se trdno opri na mizo.- Z nogama stopi nazaj, tako da se nagneš nad mizo.- Upogni komolce in počasi spuščaj telo proti svoji deski. Hrbet naj ostane vzravnan.Mize naj bodo stabilne, tla pa nedrseče. Za povečanje težavnosti, lahko učenci noge postavijo še bolj stran od mize ali pa roki položijo na mizo bolj skupaj. |

|  |
| --- |
| Dvigi na stoluUčenci naj svoji dlani položijo na ustrezno stran stola. Z rokami naj se oprejo ob stol in POTISKAJOtoliko časa dokler se njihova zadnjica ne dvigne od sedala. Na začetku bo že sam dvig lahko težaven.Kasneje jih lahko izzovemo s tem, da naj dvig poskušajo zadržati nekaj sekund.Težavnost povečamo tudi tako, da med držanjem iztegnejo noge v kolenih in položaj zadržijo. |

**KREPILNE VAJE ZA MIŠICE TRUPA**

Hoja z rokami

|  |  |
| --- | --- |
|  | Ponovi petkrat.- Predkloni se in se z rokama dotakni tal.- Z rokama po tleh hodi 8 korakov naprej.- Z rokama hodi 4 korake v levo.- Z rokama hodi 4 korake nazaj proti sredini.- Z rokama hodi 4 korake v desno.- Z rokama hodi 4 korake nazaj proti sredini.- Z rokama hodi 8 korakov nazaj.Če delaš daljše korake, potem so aktivne tudi trebušne mišice. |

ZAKLJUČNI DEL

Umirjanje in počitek (ležanje na hrbtu – aktivno sprostimo telo)