

ŠPORTNE IGRE NA DALJAVO

datum: teden 9.11. - 13. 11. 2020

VAJE ZA OBVLADOVANJE ŽOGE

Če boš vadbo izvedel doma, si pripravi prostor. Za vadbeno uro boš potreboval primerno športno opremo, žogo (lahko je katerakoli žoga, če nimaš nogometne), pijačo.

Če boš vadbo izvedel zunaj, se primerno obleci.

UVODNI DEL:

V uvodnem delu se najprej ogrej. Ogrevanje lahko narediš ob glasbeni spremljavi.

A) DOMA

Nastavi si glasbo, ki jo rad poslušáš, odpri povezavo do štoparice <https://fitlb.com/tabata-timer> in prični z ogrevanjem

1. sproščeni tek na mestu
2. izmenično dviganje kolen v rahlih poskokih
3. sproščeni tek na mestu
4. tek z visokim dviganjem kolen
5. sproščeni tek na mestu
6. tek z dviganjem pet
7. sproščeni tek na mestu
8. jumping jacks
9. sproščeni tek na mestu
10. dotikanje notranjega dela stopal z rokami

B) ZUNAJ

Sproščeni tek 5 min

Vaje tekaške abecede

Naredi kompleks ginastičnih vaj:



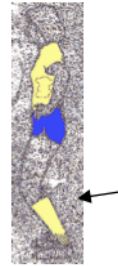
8-10 sekund na vsako stran

V stoječem položaju, z rahlo pokrčenimi kolenu, nežno potegnite komolec za glavo in se v bokih odklonite v stran. Lahkotno raztezanje zadržite navedeni čas. Vajo naredite na obe strani. Kolena naj bodo zaradi boljšega ravnotežja rahlo pokrčena. Ne zadržujte dihanja.



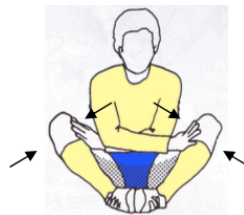
10-15 sekund

Sklenite roke nad glavo in dlani obrnite navzgor, roke iztegnite navzgor in nekoliko nazaj. Zadržite navedeni čas. Ne zadržujte dihanja. dihajte globoko.



20-30 sekund

Stojte z nogami pokrčenimi v kolenu, pete potisnite ob tla, prsti na nogi so obrnjeni naprej, noge so razklenjene v višini ramen. Zadržite navedeni čas.



5-8 sekund

Roke prekrizajte in položite na stegna ter potisnite noge v stran, z nogami pa se temu gibanju upirajte in potiskajte kolena skupaj.



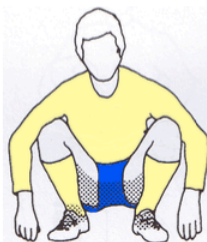
8-10 sekund na vsako stran

Sedite z desno nogo iztegnjeno pred telesom, medtem ko levo nogo v kolenu pokrčite in jo položite preko desne noge na tla v višini kolena. Desno roko v komolcu naslonite na zunanjo stran stegna leve noge, tik nad koleno. S komolcem se oprete ob levo nogo in jo kontrolirano potiskate navznoter. Leva roka je oprta na tla za telesom, počasi izdihnite, obrnite glavo in pogled usmerite čez levo ramo. Istočasno izvedite tudi zasuk telesa proti levi roki in rami.



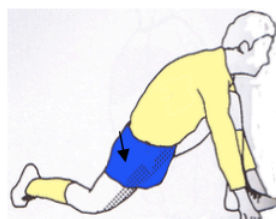
10-15 sekund vsako nogo

Sedite in iztegnite desno nogo, s stopalom leve noge se dotaknite desnega stegna. Počasi se iz bokov nagnite naprej proti iztegnjeni nogi dokler ne občutite rahlega raztezanja. Zadržite položaj navedeni čas. Dihajte ritmično. Med raztezanjem naj bo stopalo iztegnjene noge pokrčeno, gležnji in prsti pa sproščeni.



10-15 sekund

Iz stoječega položaja se spustite v počep, stopala so na tleh in prsti obrnjeni nekoliko navzven pod kotom 15 stopinj. Pete naj bodo razmaknjene 10-30 centimetrov, glede na to kako ste gibljivi in kateri del telesa želite raztegniti. Kolena so razmaknjena nekoliko širše od ramen in tik nad palcem na nogi. Zadržite položaj navedeni čas.



15 sekund vsako nogo

Potisnite eno nogo pokrčeno naprej, dokler ni koleno sprednje noge poravnano z gležnjem. Koleno druge noge naslonite na tla. Sedaj brez spreminjanja položaja kolen potiskajte boke proti tlom, tako da občutite rahlo raztezanje. Zadržite navedeni čas.

GLAVNI DEL :

Poglej si video, kjer so prikazane vaje, ki jih boš izvedel v glavnem delu.
Za vsako vajo si vzemi 5 min.

VAJA 1: KOMBINACIJA POVLEKE S PODPLATOM K SEBI IN POTISKA Z NARTOM NAPREJ, IZMENIČNO Z MENJAVO NOG;

VAJA 2: KOMBINACIJA POVLEKE S PODPLATOM K SEBI IN POTISKA ŽOGE V STRAN Z ZUNANJIM DELOM STOPALA;

VAJA 3: KOMBINACIJA POVLEKE S PODPLATOM K SEBI IN POTISKA ŽOGE Z NOTRANJIM DELOM STOPALA V DRUGO STRAN, IZMENIČNO Z MENJAVO NOG;

VAJA 4: KOMBINACIJA POVLEKE S PODPLATOM K SEBI IN POTISKA ŽOGE Z ZUNANJIM DELOM STOPALA V DRUGO STRAN, IZMENIČNO Z MENJAVO NOG;

VAJA 5: TRIKRATNA POVLEKA S PODPLATOM IN SICER NAVZNOTER-NAVZVEN-NAVZNOTER, IZMENIČNO Z MENJAVO NOG;

