

ŠPORT 5.a in 5.b

7. teden (4. 5. do 8. 5. 2020)



VADBA:

1. Uvodni del:

OGREVANJE: Tek na mestu (2 minuti)

GIMNASTIČNE VAJE: kroženje z glavo, kroženje z rokami, predklon, zaklon, zamahi...

2. Glavni del:

Izberite si besedo (npr. svoje ime in priimek), pogledj katera vaja je predvidena pri posamezni črki in že imaš sestavljen svoj unikaten trening.

A	Tek na mestu (1 minuta)
B	Dvig trupa (20x)
C	Počepi (20x)
Č	Sklece (7x)
D	Deska ali plank (30 Sekund)
E	Kroženje z rokami (10x naprej, 10x nazaj)
F	Izpadni korak naprej (izmenično - 7x leva noga, 7x desna noga)
G	Vaja za hrbet (ležiš na trebuhu, dviguješ nogo in nasprotno roko – 10x)
H	Vojaški poskoki (iz opore za skleco v počep in nato poskok sonožno v zrak – 10x)
I	Sonožni poskoki levo in desno (20x)
J	Dvig na prste (20x)
K	Striženje z nogami (leže na tleh ali sede na stolu – 20x)
L	Hopsanje (10x)
M	Statični počep (»sediš« ob steni – 30 sekund)
N	Boksanje v prazno (20x)
O	Poskoki skupaj narazen (15x)
P	Kroženje z glavo (5x v vsako smer)
R	Zapiranje knjige (10x)
S	Striženje z rokami v predročanju (20x)
Š	Mačka (10x)
T	Dvig bokov v most (leže na hrbtu – 10x)
U	Izpadnih korakov v stran (izmenično – 7x leva noga, 7x desna noga)
V	Sveča (stoja na lopaticah – 30 sekund)
Z	Sklece ob steni (z rokama se nasloniš na steno in izvajaš vajo – 10x)
Ž	Kroženje z rameni (10x naprej, 10x nazaj)

3. Zaključni del:

RAZTEZNE VAJE