

ŠPORT - 10. teden
(25. 5. - 29. 5. 2020)

V tem tednu opravi:

| | |
|---|--|
| 1. Krepilne vaje z lastno težo za celo telo – 4. del | <p>Najprej se ogrej (2 minuti teka) in opravi sklop gimnastičnih vaj (kroženje z glavo, kroženje z rokami, zamahi, zasuki, odkloni...)</p> <p>Sledijo 3 serije krepilnih vaj z lastno težo (4.del). Vsako vajo izvajaj 30 sekund. Med posameznimi vajami je 15 sekund počitka.</p> <p>Opravi tri serije. Med posameznimi serijami je 1 minuta odmora.</p> <p>Na koncu ne pozabi na raztezne vaje.</p> |
| 2. Daljši sprehod ali igre na prostem | <p>Opravi daljši sprehod (30 – 60 minut) ali katero od iger na prostem, kot je npr.:</p> <ul style="list-style-type: none">- Badminton- Škulje- rolanje- odbojka... |

KREPILNE VAJE Z LASTNO TEŽO ZA CELO TELO

4. del

1. VAJA: **dviganje kolen – skipping na mestu** (30 sekund)

Kolena dviguj do pravega kota. Pri tem pazi, da držiš telo v ravni, pokončni drži. Če ti je vaja pretežka, lahko kolena dvigaš nekoliko nižje (srednje visoki skipping).



2. VAJA: **kolesar** (30 sekund)

Uleži se na tla kot pri trebušnjakih. Dvigni zgornji del telesa, napni trebušne mišice in se s komolcem poskušaj dotakniti nasprotnega kolena. Ponovi še na drugo stran.



3. VAJA: **poskoki s pokrčenimi koleni** (30 sekund)

Z nogami stojte v širini ramen in skočite v višino. Takoj ko stopala zapustijo tla, potegnite kolena k sebi (lahko se jih dotaknete z dlanmi) in pred pristankom noge ponovno hitro iztegnite.



4. VAJA: **zamahi z nogo nazaj** (20 sekund leva noga, 20 sekund desna noga)

Postavi se na vse štiri. Sledi počasno in kontrolirano dviganje in spuščanje pokrčene noge.



5. VAJA: **poskoki z razkorakom** (30 sekund)

Z eno nogo stopite naprej in se spustite v počep. Pazite, da je pokrčeno koleno nad gležnjem in da se s kolenom zadnje noge skoraj dotikate tal. Skočite naravnost navzgor, ko noge zapustijo tla, naredite menjavo in pristanite v izpadnem koraku kot prej, le da sta nogi zamenjani. Tovrstni poskoki odlično prispevajo k ravnotežju in stabilnosti telesa.



6. VAJA: **dvig bokov - most** (30 sekund)

Uleži se na hrbet, roke stegni ob telo, noge pokrči, stopala postavi ravno na tla. Sledi dvig zadnjice. V tem položaju zadrži sekundo ali dve, nato se spusti v začetni položaj.



OPOZORILO: Število serij prilagodi svojim zmožnostim.