

VADBENI IZZV ZA DOMAČO VADBO

vaja/ dan	tek	široki, globoki počep	sonožni poskoki s kolebnico	jumping jack	hoja v globoki košarkar ski preži L,D	sklece na kolenih	visoki skipping	trebušnj aki	Plank	hoja
	5 - 10 min	3x10	3x1min	3x1 min	3x30 sek	3x10	3x1min	3x1min	3x30s	15 min

V dneh, ko bomo več v ožjem hišnem zavetju in nam bo lažje sestiti na udoben naslonjač in se prepustiti televiziji, telefonu, računalniku, knjigi, bomo potrebovali tudi protiutež temu lagodju. Vabimo te, da si vsak dan vzameš čas tudi za gibanje.

Tukaj ti ponujamo nabor nekaterih vaj, ki jih lahko izvajaš v toplem domu ali na svežem zraku ... Bistvo tega izziva je, da vsak dan opraviš čim več vaj. Zabeleži si vajo v razpredelnico. Lahko izvedeš vajo v celoti, lahko samo deloma, tako si tudi zabeleži. Če nimaš možnosti, da bi ti kdo natisnil tabelo, si jo enostavno prepíšeš na list.

Da bo bolj zabavno, povabi k delu tvoje najbližje, ki se dolgočasijo skupaj s tabo v tvojem domu – tekmujte, komu bo bolj uspelo. Ko se bomo ponovno videli v šolski telovadnici, bomo primerjali naše opravljene aktivnosti.

Bodi pošten in igray FAIR PLAY. Označi naloge, ki si jih res opravil.

Spodaj bodo opisane naloge, v kolikor ti še ne bo jasno, se med sošolci malo pokličite in si razložite/pokažite. Tokrat vam bo moderna tehnologija sodobnih telefonskih aplikacij gotovo v pomoč ;)

PA USPEŠNO!

1- v kolikor ni mogoče skočiti na sveži zrak v naravo, lahko tečemo tudi na mestu doma, noter ali zunaj.

2- postavi se v širok razkorak, stopala in kolena so postavljena rahlo navzven, naredi počep do pravega kota, kolena ne smejo preko stopal; imitiraj sedenje na nizkem stolu

3- v kolikor nimaš kolebnice, delaj poskoke brez, pri tem imitiraj delo rok kot pri kolebnici (tokrat se ne boš zapletel v vrv)

4- stoj sonožno z rokama ob telesu, iz te postavitve skoči razkoračno ven in pri tem dvigni roki nad glavo, roki potujeta ob telesu navzgor

5- postavi se v široko košarkarsko prežo, v globok sedeč položaj, roki imej pred seboj; sedaj se pomikaj v zelo kratkih korakih v levo za 2 metra in nazaj v desno za 2 metra – lahko tudi več, če imaš prostor

6- postavi se v položaj sklece na kolenih (če si dovolj močan tudi na stopalih) in izvedi skleco le z rokami; trup je iztegnjen in napet, pogled naprej

7- atletski skipping z visokim dviganjem kolen je lahko na mestu, lahko tudi v gibanju naprej; ne pozabi na usklajeno delo rok v pokrčenem položaju

8- trebušnjaki v 3 oblikah, vsaka serija druga izvedba:

A: leže na hrbtu, s pokrčenimi nogami na tleh, roki iztegnjeni ob nogah, dvigujemo trup;

B: leže na hrbtu, iztegnjene noge v zraku, roki iztegnjeni pred nogama navzgor, dvigujemo trup, sledi dotik prstov na nogi;

C: leže na hrbtu, iztegnjene noge v zraku, roki sta ob telesu na tleh; nogi snožno zravnano spuščamo, nad tlemi zadržimo in jih zopet dvignemo.

9- postavimo se v položaj sklece, poravnamo telo v čim bolj v vodoravno držo in napnemo vse mišice; pogled naj bo naprej in držimo

10- potrudimo se narediti kratek sprehod po dvorišču, v naravi, stopnicah, okoli hiše ... bodite iznajdljivi, a previdni

