

## VADBA NA STOPNICAH

### Cilji:

- izboljšati aerobno vzdržljivost,
- izboljšati koordinacijo nog,
- razvijati moč nog,
- uživati v aktivnosti na svežem zraku,

### OGREVANJE

Gimnastične vaje      3 – 5 min

HOJA                      3 min

TEK	3 - 5 min	(6. in 7. r)	lahko tudi več
	5 – 10 min	(8. in 9. r)	lahko tudi več

### OPRAVIŠ VAJE ATLETSKE ABC- e IN STOPNJEVANJA HITROSTI TEKA

<https://youtu.be/whmMfKFkPRs>

Pomagaj si z ogledom posnetka na povezavi na spletu.

<https://www.youtube.com/watch?v=a756YuCmjsU>

### VADBA NA STOPNICAH.

Učenci, ki vadbo na stopnicah opravljate prvič, vaje izvajajte počasi.

Začnite z vadbo na manjšem številu stopnic.

Postopoma dodajajte več stopnic.

Med vadbo bodi pozoren na stopnice. Ko si utrujen, prenehaj z vadbo.

Na stopnicah ne sme biti kamenčkov, možnost zdrsa.

**Namesto stopnic lahko opraviš enako vadbo na ravnem, brez stopnic.**

**Na posnetku imaš prikazane vaje.**

Vaje lahko izvajaš v poljubnem vrstnem redu. Lahko dodaš svoje vaje. Lahko sam izbereš število ponovitev. na povezavi na spletu.

<https://www.youtube.com/watch?v=-oj4IXQ0OsU>

**TABELA:****Opraviš z zeleno označene vaje, po svojih močeh.****Vadbo moči opraviš doma!**

DATUM:		Število ponovitev	Napiši število ponovitve, ki si jih opraviš!
1	<b>DRŽA V OPORI NA PODLAHTEH (DESKA)</b>	6. in 7. r od 30 – 60 sek 8. in 9. r 60 – 120 sek	
2	KREPITEV TREBUŠNIH MIŠIC (dotik kolen z dlanmi)		
3	<b>KREPITEV HRBTNIH MIŠIC</b> - dvig zgornjega dela trupa - dvig spodnjega dela trupa op. Najprej narediš za zgornji del trupa nato še spodnji del trupa.	6. in 7. r 10 – 20 x 8. in 9. r 20 – 30 x	
4	<b>POČEPI</b>	6. in 7. r 10 – 20 x 8. in 9. r 20 – 30 x	
5	<b>SKLECE</b> Postavi se v položaj za skleco. Z levo roko se dotikaš desne rame	6. in 7. r 10 - 15 x 8. in 9. r 15 – 30 x	
6	<b>KREPITEV TREBUŠNIH MIŠIC</b> (dotik pet, ki so na višjem mestu – stolu)	6. in 7. r 10 - 15 x 8. in 9. r 15 – 30 x	
7	KREPITEV HRBTNIH MIŠIC dvig spodnjega dela hrbta		
8	SKLECE široke		
9	STRIŽENJE Z NOGAMI gor - dol, levo-desno, narazen-skupaj		
10	SED OB ZIDU		
11	KREPITEV HRBTNIH MIŠIC držanje rok in nog od tal		
12	<b>SKLECE ozke</b>	6. in 7. r 2 – 8 x 8. in 9. r 4 – 12 x	
13	IZ MIZICE SPUST		
14	POČEPI V IZPADNEM KORAKU leva in desna noga		
15	KREPITEV STRANSKIH MIŠIC		
16			
17			