



Vadba »KO JE DRUGI V PARU TVOJA ŠTOPARICA«

Od 18.5. do 22.5.2020 4.b

Za vadbo potrebujemo lahka športna oblačila, nedersečo športno obutev, vadbeno podlogo in vodo. Vadbo lahko izvajamo doma ali v naravi. Pred vadbo se najprej dobro ogrejemo. Ne pozabite na zadosten vnos tekočin med in po vadbi. Po končani vadbi naredite še raztezne vaje. Čisto na koncu priporočam še sproščanje. Lezite, sprostite se in sproščeno dihajte. Ob tem lahko prisluhnite kakšni sproščujoči glasbi. V kolikor vadbo izvajate kje v naravi, pa toplo priporočam da prisluhnete zvokom okolice. Prav gotovo vas razveseli ptičje petje, ki je v tem obdobju že prisotno.

Za vadbo sta potrebni vsaj 2 osebi. Oseba A izvaja vaje, ki so definirane s številom ponovitev. Oseba B izvaja svojo vajo toliko časa, dokler oseba A ne izvede vseh ponovitev svoje vaje. V kolikor je v vadbo vključenih več oseb, se priključijo osebi A ali B. Vadbo lahko izvaja tudi ena oseba.

Primer: Oseba A prične z vajo 1 (dvig na prste). Oseba B istočasno začne s svojo vajo, to je s skipingom. Skiping izvaja toliko časa, dokler oseba A ne naredi vseh 20 ponovitev svoje vaje. Sledi minuta odmora, nato sledi 2. vaja. Oseba A z izmeničnim izpadnim korakom, oseba B z brcanjem. Oseba A najprej opravi vse vaje v levem stolpcu, oseba B pa tiste v desnem. Po 5 minutnem odmoru osebi zamenjata vlogi. Oseba B prične z vajami v levem stolpcu, oseba A pa s tistimi v desnem.

Še vedno sodelujemo in si izmenjujemo povratne informacije v viber skupini 4.b.

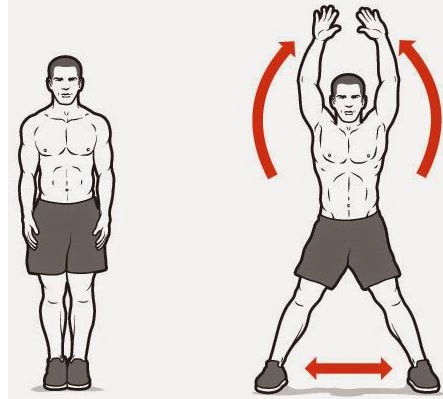
Veliko užitkov ob vadbi. 😊

Gregor Vidmar, učitelj športa



VADBENI KARTON

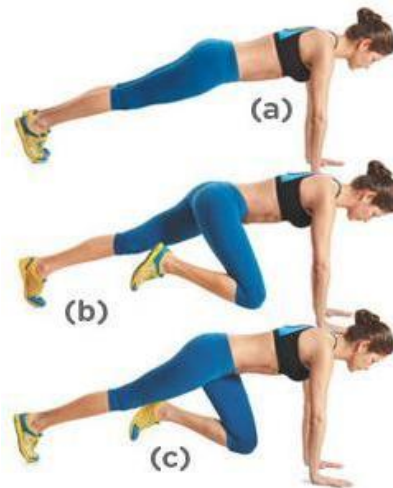
| | VAJE LEVI STOLPEC (vsako vajo 20 ponovitev) | VAJE DESNI STOLPEC (vajo delaš toliko časa, dokler oseba A ne konča svoje vaje) |
|-----------|---|---|
| 1. | Dvig na prste  | Skipping  |
| 2. | Izmenični izpadni korak  | »Brcanje«  |
| 3. | Počep z dvigom noge v stran izmenično | Poskoki »jumping jack« |



Izmenični diagonalni dvig na vseh štirih

Tek v opori na rokah oziroma »mountain climbing«

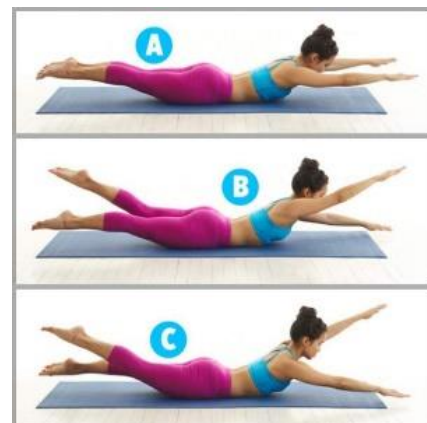
4.



Dvig trupa leže na trebuhu s priročenima rokama

Plavanje leže na trebuhu

5.



Ženske ali moške sklece

Deska



| | | |
|----|--|---|
| 6. |  |  |
| 7. | <p data-bbox="379 633 719 674">Dvig nog leže na boku</p>  | <p data-bbox="1018 633 1219 674">Deska bočno</p>  |
| 8. | <p data-bbox="280 1131 815 1211">Dvig iz ležečega položaja v sedečega</p>  | <p data-bbox="890 1131 1347 1211">Vožnja kolesa leže na hrbtu z dvignjeno glavo</p>  |