

ŠPORT ZA SPROSTITEV



Učenci in učenke,

pojdite čim večkrat v naravo na sprehod, sankanje, kepanje, delajte igluje,... Raziskujte nove poti. Nekaj primerov aktivnosti smo vam pripravili tudi učitelji športa. Želimo pa, da si tudi sami postavljate nove in nove izzive.

Ne pozabite, da gibanje pripomore k boljšemu počutju, krepitvi zdravja, dobre volje. Tudi v primeru slabšega vremena pojdite ven, vreme naj ne bo ovira.

Za začetek poskakujte na mestu 1-3 minute, tečete na mestu. Ko začutite, da vam je toplo, nadaljujte z **RAZTEZNIMI VAJAMI**, kot smo jih izvajali v šoli.

Nadaljujte z **VAJAMI ZA MOČ**.

Delo: **30 sek**

Pavza: **30 sek**

Pavza med serijami: **3 min**

Število serij: **2 -3**

Če vam je prelahko, lahko delate **40 ali 45 sek** in počivate **20 ali 15 sek**.

1. Trebušni dvigi

Ležimo na hrbtu, roki prekrižamo na prsih, nogi dvignemo od tal, ju pokrčimo v kolenih približno pod kotom 90 stopinj in prekrižamo stopala, nogi držimo tako ves čas vaje.

Zgornji del trupa dvigujemo proti kolenom, rahlo zadržimo in se spustimo proti tlom ter se ustavimo 5 cm od tal in zopet proti kolenom.

Vdihujemo, ko se spuščamo nazaj in izdihujemo, ko se dvigamo.



2. Hrbtni dvigi

Ležimo na trebuhu, nogi sta iztegnjeni. Roki sta pokrčeni in odmaknjeni od telesa, pogled je usmerjen v tla. Trup dvigujemo od tal navzgor in vendar ne do maksimuma, prsti noge so vedno v stiku s podlago, za trenutek zadržimo položaj ter se nato spustimo vendar ne čisto do tal in spet dvignemo.

Vdihujemo, ko trup dvigamo navzgor in izdihujemo, ko se spuščamo navzdol.



3. Stranska deska

Komolec postavimo vzporedno z ramo, noge so iztegnjene. Drugo roko pustimo počivati na našem boku. Bok dvignemo s tal, ob tla smo oprti le na podlahti in na robu stopal. Pri tem moramo paziti, da bo naše telo popolnoma ravno. Zamenjaj strani.



4. Sklece ženske ali moške

Ležemo na prsi, roke so v širini ramen, dlan plosko na tleh, telo v ravnem položaju s prsti na tleh. Dvigamo in spuščamo se v tem položaju. Telo mora ostati v ravnem položaju, pogled naravnost. Vdihujemo, ko se dvignemo in izdihujemo, ko se spuščamo.



5. Počepi

Stojimo pokončno, noge v širini ramen, roke iztegnjene 90 stopinj na telo, pogled naravnost. Na celih podplatih se spustimo v počep do pravega kota, hrbet vzravnani, malo zadržite in se vrnite v začetni položaj.

Vdihujemo, ko se dvignemo in izdihujemo, ko se spuščamo.



7. Vojaške vaje



Po končani vadbi naredi še nekaj **RAZTEZNIH VAJ.**



Učitelji športa