



Učenci in učenke

Zima je prišla in lahko se že malo smučamo, kmalu pa celo drsamo, če bo vreme dopuščalo. Za vse te dejavnosti pa je dobro imeti močne noge. Tako smo vam učitelji za naslednji teden pripravili, da boste izvajali vaje s kolebnico.

Poskoki s kolebnico nam omogočajo intenzivno vadbo in imajo direkten vpliv na celotno telo. Pomagajo nam izboljšati vzdržljivost, moč, hitrost in koordinacijo. Začetnike lahko vadba že v nekaj minutah zadiha.

Ali ste vedeli, da že s 15 minutno vadbo porabite približno 200 kalorij, odvisno od tega, kako hitro vrtite kolebnico in koliko ste težki (v eni uri intenzivne vadbe - s počitki, lahko porabimo tudi 1000 kalorij).

Pa začnimo:

Za ogrevanje napravite naslednje vaje, katere prikazujeta videoposnetka.

<https://www.youtube.com/watch?v=X4uPPtiiXIU>

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

Za boljšo motivacijo vadite ob pomoči glasbe, ki ima 120 do 135 udarcev na minuto.

V kolikor kolebnice nimate, skačete brez kolebnice. Bistvo je miganje in zvišanje frekvence srčnega utripa.



### **Variante poskokov s kolebnico:**

#### **NA MESTU:**

- klasično sonožno poskakovanje z vmesnim poskokom
- klasično sonožno poskakovanje brez vmesnega poskoka
- vrtenje kolebnice nazaj in preskakovanje le-te
- poskoki levo-desno, naprej – nazaj, skupaj - narazen
- križanje kolebnice naprej – nazaj
- poskakovanje po eni nogi in menjava nog
- poskoki z visoko dvignjenimi koleni
- rotacijski poskoki levo - desno
- tek na mestu

#### **V GIBANJU:**

- tek čez kolebnico (vmesni koraki)
- enonožni poskoki v gibanju v krogu
- enonožni poskoki v gibanju naprej - nazaj
- tek 1x desna, 1x leva noga z vmesnimi poskoki
- tek samo z desno ali levo nogo čez kolebnico
- tečemo (gibamo) se nazaj, kolebnico vrtimo naprej
- tečemo (gibamo) se nazaj, kolebnico vrtimo nazaj
- gibamo se naprej, kolebnico vrtimo nazaj
- bočno gibanje
- hopsanje in preskakovanje kolebnice, gibamo se naprej
- \*\* razne lastne variante \*\*

### **Vse omenjene vaje naredite 2x na teden.**

Če pa vam ostane še kaj energije in moči pa lahko opravite še naslednje vaje, ji jih prikazuje video posnetek.

VIDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=GnAXb4R51gM>

Učitelji športa

