

Kako bomo poskrbeli za vadbo?

Plavanje – suhi trening

Spomni se zadnjih ur plavanja v bazenu. Vadili ste tehniko plavanja žabico.

Roke: iztegni naprej, dlani skupaj, roke potegni nazaj (10 ponovitev).

Noge: ležiš na trebuhu, noge žabica (10 ponovitev).

Združi oboje (10 ponovitev).

Predlagane dejavnosti, ki jih lahko izvajaš na prostem ali pa v notranjih prostorih.

GIMNASTIČNE VAJE

- kroženje z rokami naprej in nazaj,
- zamahi z rokami navzven,
- izmenični zamahi z rokami,
- prisunski korak (obe smeri),
- križni korak (obe smeri),
- dvigovanje pet,
- kroženje v kolku (L in D noga)
- izpadni koraki.

ŠOLA TEKA:

- hopsanje,
- nizki skipping,
- visoki skipping,
- škarjice,
- tek s poudarjenim odzivom.

VAJE ZA MOČ:

- počepi,
- poskoki (enonožni, sonožni, levo, desno, naprej, nazaj),
- vojaški poskoki (z ali brez poskoka),
- zapiranje knjige,
- dvigovanje bokov,

- plank oziroma deska,
- sklece,
- vaje za trebušne mišice.

- **Sprehod ali pohod**

- **Tek**

- **Hoja po stopnicah**

- **Lovljenje**

- **Kolesarjenje**

- **Rolanje**

- **Kotalkanje**

- **Igre z žogo**

- **Vadba z obročem**

- **Met vortexa ali žogice**

- **Kolebnica**

- **Plezanje (drevo)**

- **Plazenje**

- **Badminton**

- **Ristanc**

Predlagam, da v zvezek zapišeš kaj si določen dan delal/a (datumsko) in koliko časa ter koga si ta dan pritegnil k vadbi.

Tako boš spremljal/a svoj napredek.

Pazi na varnost.