ABECEDA MOČI IN VZDRŽLJIVOSTI:

Dragi učenci,

Danes se boste prvo ogreli s spodaj opisanimi vajami. Nato boste na papir zapisali sklop vaj, ki jih poiščete glede na svoje **ime in priimek**. Spodaj vsaka črka predstavlja določeno vajo, ki jo izvedete.

Ko končate z vašim imenom in priimkom, si zapišete samo **priimek najljubšega sošolca ali sošolke** in naredite vaje s temi črkami.

Po koncu vseh vaj se umirite v sedečem položaju in raztegnete mišice.

Srečno!

Primer: Val Čuš

V-50 SEK VOJAŠKO PLAZENJE PO STANOVANJU, A-30 POSKOKOV NA MESTU

L- 60 SEK ŠKARJICE(STRIŽENJE) NA MESTU

Č-15X TREBUŠNJAKI, U- 40 SEK PLANK BOČNO NA ENEM KOMOLCU, Š-10X SKLEC

1. OGREVANJE:

* GIMNASTIČNE VAJE:
* Dinamične:
  + nizki skiping na mestu 30sek,
  + srednji skiping na mestu 30sek,
  + visoki skiping na mestu 30sek,
  + korakanje na mestu; dotik komolec-nasprotno koleno 30sek,
  + 10 počepov,
  + dvigovanje pet na mestu – zametavanje (»brcanje v zadnjico«) 30sek,
  + 10 vojaških poskokov (opora ležno spredaj-čep-skok),
* Statične: izvajamo na mestu Kompleks GV:
* 10x odkloni glave (D/L)
* 10x kroženje z rokami naprej, 10x nazaj,
* 10 odkloni trupa (D/L)
* 10 suki trupa (D/L) (stojimo razkoračno, sukamo samo trup, stopali ne primikamo)
* 10x predkloni,
* 2x10 zamahi v prednoženje (zamahi s stegnjeno nogo naprej)
* 10x izpadni korak (D/L)

kroženje z zapestji in gležnji.

1. ABECEDA:

A-30 POSKOKOV NA MESTU

B- 20 POSKOKOV IZ POČEPA

C- 30 SEK PLANK( LEŽIŠ NA TREBUHU, SE DVIGNEŠ NA KOMOLCE IN STOPALA IN TAKO IZTEGNJEN DRŽIŠ TELO NAD TLEMI 30SEK)

Č-15X TREBUŠNJAKI

Ć- 15X TREBUŠNJAKI

D- 10X SKLEC

E- 20 POČEPOV

F-10 TREBUŠNJAKOV

G-45SEK DRŽE V POČEPU

H- 10 VOJAŠKIH POSKOKOV

I-60 SEK DRŽE V POČEPU (SMUK)

J-60 SEK TEKA NA MESTU

K-40 SEK PLANK NA KOMOLCIH

L- 60 SEK ŠKARJICE(STRIŽENJE) NA MESTU

M-15 ZAKLONOV TRUPA LEŽE NA TREBUHU

N-10X POSKUSIŠ OZIROMA SE DVIGNEŠ V MOST

O-30 SEKUND RAČJA HOJA PO SOBI

P-10X IZPADNI KORAK NAPREJ

R-60 SEK DRŽE V POČEPU( SMUK)

S-10X IZPADNI KORAK NAZAJ

Š-10X SKLEC

T- 10X VOJAŠKIH POSKOKOV

U- 40 SEK PLANK BOČNO NA ENEM KOMOLCU

V-50 SEK VOJAŠKO PLAZENJE PO STANOVANJU

Z-30 SEK RAČJA HOJA PO SOBI

Ž-15 TREBUŠNJAKOV

1. UMIRITEV V SEDEČEM POLOŽAJU IN RAZTEGOVANJE MIŠIC

☺☺☺

Učitelj Marko☺