Vaje za športni karton

Naloge so za dve šolski uri!

Danes boste delali vaje za športni karton.

<u>OGREVANJE velja za obakrat!</u>

Preden začneš z aktivnostmi, se na delo pripravi. Naredi 8 različnih vaj za raztezanje, vsako ponovi 10 krat.

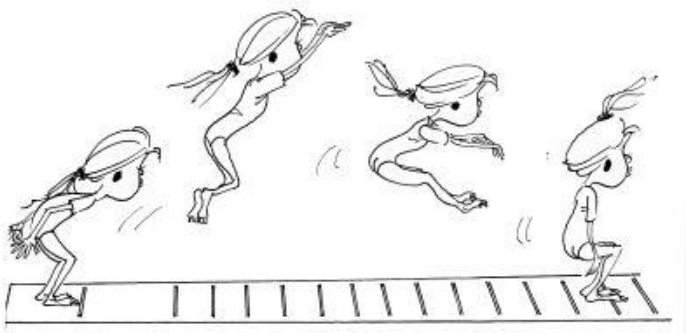
HOJA (3 minute)

TEK (5 minut vzdrži v svojem tempu)

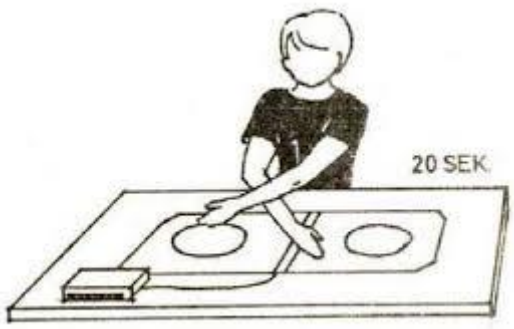
POSKRBI ZA PITJE VODE!

1.

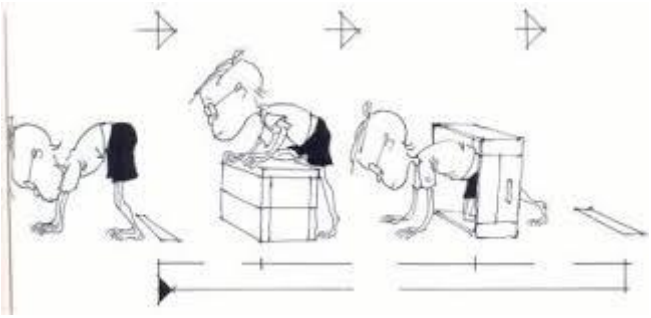
SKOK V DALJINO Z MESTA (na travi skači v daljino, tekmuj sam s seboj in izboljšuj svoj rezultat).



DOTIKANJE PLOŠČE Z ROKO (NAMESTO ŠPORTNEGA PRIPOMOČKA UPORABI RAVNO PODLAGO-MIZO, delaj 20 sekund)

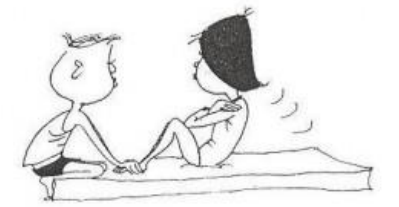


POLIGON NAZAJ (verjetno nimaš vseh pripomočkov, dovolj je, da vadiš hojo po vseh štirih nazaj, lahko pa si postaviš tudi kakšno oviro). Ponovi večkrat!



2.

DVIG TRUPA (delaj na mehko podlagi, da te ne boli hrbtenica; delaj 1 minuto, dvigovanje telesa opravi pošteno, noge so pokrčene).



PREDKLON NA KLOPICI (VIŠJI PODLAGI), noge v kolenih morajo biti ravne, z rokami /telesom poskusi priti vedno nižje.

TEK NA 60 m IN 600 m (poskusi doseči vedno boljši rezultat, tekmuj s seboj!)