

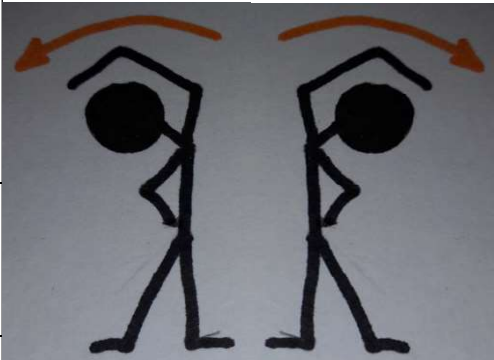




OGREVANJE

<i>Opis</i>	<p>Skipping</p> <p>Krepi spodnji del nog, štiri glavo stegensko mišico, upogibalke nog v kolenu, zadnjične mišice in izboljšuje ritem teka in usklajevanje delu rok in nog pri teku. Razvoj odzivne moči.</p> <p><u>različice:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• nizki skiping• srednji skiping• visoki skiping <p>Tek na mestu z udarjanjem pet nazaj / brcanje</p> <p>S to vajo dinamično raztezamo sprednjo stegensko mišico in krepimo zadnje stegenske mišice.</p> <p>Hopsanje s poudarkom na višin skoka</p>
<i>Št. ponovitev</i>	3x skiping po 20 ponovitev, 3x tek na mestu po 20 ponovitev, hopsanje 2x po 20 ponovitev.
<i>Namen</i>	Ogrevanje mišic za nadaljnjo delo.

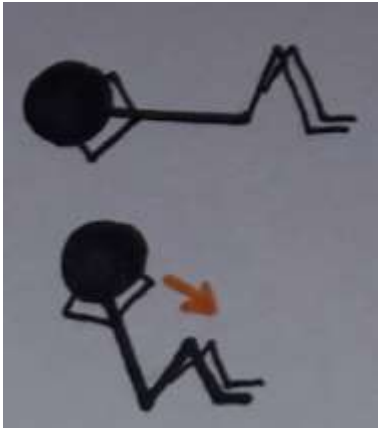
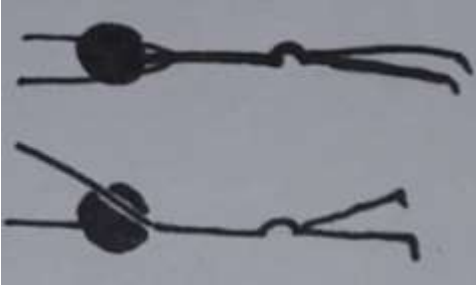

RAZTEZNE VAJE

<i>Ime vaje</i>	KROŽENJE Z GLAVO	
<i>Opis</i>	Učenci krožijo z glavo v obe smeri.	
<i>Izvajanje</i>	Stoja razkoračno v širini bokov, roke v bokih. Učenec najprej kroži z glavo v eno smer, nato še v drugo smer.	
<i>Št. ponovitev</i>	8 x desno, 8 x levo	
<i>Namen</i>	Raztezna vaja za vratne mišice.	
<i>Ime vaje</i>	KROŽENJE Z ROKAMI	
<i>Opis</i>	Učenci krožijo z rokami. Naredijo čim večji krog.	

<i>Izvajanje</i>	Stoja razkoračno v širini bokov. Učenec z rokami najprej kroži naprej. Nato pa kroži še nazaj.	
<i>Št. ponovitev</i>	8 x naprej, 8 x nazaj	
<i>Namen</i>	Raztezna vaja za mišice rok in ramenskega obroča.	
<i>Ime vaje</i>	ODKLON TRUPA	
<i>Opis</i>	Učenci delajo odklone v stran. V tisto stran, ki naredijo odklon imajo roko ob boku. Druga roka gre čez glavo, da se raztezajo mišice.	
<i>Izvajanje</i>	Stoja razkoračno, učenec ima eno roko v boku, drugo pa v vzročenu in se nagiba najprej v levo in nato še v desno.	
<i>Št. ponovitev</i>	8x desno, 8x levo	
<i>Namen</i>	Raztezna vaja za mišice trupa.	
<i>Ime vaje</i>	KROŽENJE Z BOKI	
<i>Opis</i>	Učenci krožijo z boki. Roke imajo v bokih in trdno stojijo na tleh. Noge v širini bokov.	
<i>Izvajanje</i>	Stoja razkoračno, roke v bokih. Učenec kroži z boki.	
<i>Št. ponovitev</i>	8 x levo, 8 x desno	
<i>Namen</i>	Raztezna vaja za mišice okoli bokov.	
<i>Ime vaje</i>	IZPADNI KORAK NAPREJ	
<i>Opis</i>	Bok zibajo s potiskom boka naprej in dol	
<i>Izvajanje</i>	Učenec z levo nogo naredi izpadni korak naprej. V tem položaju se ziba čim bližje k tlu. Trup je vzravnani. Isto vajo ponovi še z desno nogo. Roke so ves čas v boku.	
<i>Št. ponovitev</i>	8 x leva, 8x desna noga	
<i>Namen</i>	Raztezna vaja za prednje mišice nog.	

--	--	--

KREPILNE VAJE

<i>Ime vaje</i>	DVIGOVANJE TRUPA – TREBUŠNE MIŠICE	
<i>Opis</i>	Učenci ležijo na tleh s pokrčenimi nogami in dvigajo trup samostojno (nihče jih ne drži za noge).	
<i>Izvajanje</i>	Učenec leži na hrbtu, noge so pokrčene, roke so za glavo. Dvigovanje in spuščanje trupa.	
<i>Št. ponovitev</i>	8 x	
<i>Namen</i>	Krepilna vaja za trebušne mišice.	
<i>Ime vaje</i>	ZAKLON TRUPA – HRBTNE MIŠICE	
<i>Opis</i>	Učenec leži na trebuhu, noge so iztegnjene, stopala so oprta na tla. Roke so iztegnjene.	
<i>Izvajanje</i>	Učenec izmenično dviguje nasprotno roko in nogo od tal. Pogled je usmerjen v tla.	
<i>Št. ponovitev</i>	8x z eno roko/nogo, 8x z drugo roko/nogo	
<i>Namen</i>	Krepilna vaja za hrbtne mišice.	
<i>Ime vaje</i>	ŽABJI POSKOKI	
<i>Opis</i>	Iz čepa skočijo v zrak, tako, da skočijo čim višje, in trup malo potisnejo naprej.	
<i>Izvajanje</i>	Iz čepa skočijo v zrak. Roke dvignejo čim višje in trup potisnejo naprej, da jih dvigne čim višje. Nato zopet v pozo čepa.	
<i>Št. ponovitev</i>	8 x	
<i>Namen</i>	Krepilna vaja za stegenske mišice	
<i>Ime vaje</i>	MEDVEDJA HOJA	
<i>Opis</i>	Učenci so na vseh štirih. Noge in roke so iztegnjene in večji del telesne mase prenesejo na roke.	

<i>Izvajanje</i>	Levo roko in nogo dvignejo hkrati, nato ju izpustijo na tla, ter dvignejo desno roko in nogo.	
<i>Št. ponovitev</i>	8x	
<i>Namen</i>	Krepilna vaja za mišice rok.	

SKOK V DALJINO Z MESTA

Število ponovitev: 7x	<p>Skok v daljino z mesta:</p> <p>Označite si mesto zunaj na travi, pesku... - ne tega izvajati na trdi podlagi (asfalt, beton) zajamemo zalet z rokami, ki zanihajo naprej, nazaj in nato čim daljši skok v daljino. Doskočimo sonožno s pokrčenimi koleno.</p> <p>Po možnosti si izmeriti dosežek v cm.</p>
-----------------------	--

SPROSTILNE VAJE

	<p>Sprostilni skoki na mestu - 1 minuta</p> <p>Napraviti kakšen posnetek ali izmerjeni rezultat in mi ga poslati na: ravnatelj@o-grad.ms.mss.edus.si</p>
--	--

POUK ŠPORT: 4r., DATUM; 25. 3. 2020
PRAVILNA DRŽA TELESA PRI HOJI IN TEKU

KAKŠNA JE PRAVILNA DRŽA TELESA?

Napačna je nenaravna manekenska drža, s knjigo na glavi.

Napačna je naučena, prisiljena vojaška drža.

Napačna je pogosto posnemana toga drža baletnih plesalk.

Za dobro, skladno držo velja nekaj zelo enostavnih osnovnih pravil: ramena nazaj, hrbet vzravnán, prsi ven, trebuh noter, glavo pokonci!

Osnovni pogoji za pravilno držo so: telovadba, čim več plavanja, pravilna prehrana ali pametna dieta, globoko in pravilno dihanje in stalna samokontrola.

KAKŠNA JE NAPAČNA HOJA?

Pri nepravilni hoji se pojavlja nekaj značilnih napak.

* Hoja in stanje z navznoter obrnjenimi stopali. Pri tem noge ne postavljate na tla s petami, temveč z zunanjim robom stopala. Prsti nog silijo navznoter. Človek se lahko spotakne, racá kot raca, si pokvari noge in se hitro utruði.

* Škodljivi sta tudi hoja in stanje z navzven obrnjenimi stopali, kjer pristanejo noge na celih podplatih. Kolenski in skočni sklepi otrdijo in vaša hoja postane okorna.

* Kdor hiti z velikanskimi koraki in pri tem še opleta z rokami, deluje neprikupno in vihravo.

* Kdor skuša pri hoji pozibavati z boki ter s tem posnemati filmske zvezde, deluje največkrat smešno - poleg tega pa prenapenja medenične mišice.

* Kdor hodi s povešeno glavo, deluje odbijajoče in žalostno hkrati. Zaradi drobnih, stopicljajočih korakov ne boste videti nežni in ljubki, ampak bedasti in smešni.

KAKŠNA JE PRAVILNA HOJA?

Stopite najprej s peto, nato jo zakobalite od zadaj naprej in istočasno zamahnite z levo ali desno roko. Medtem, ko se ena noga kobali od pete do prstov, drugo koleno rahlo upognite, nogo dvignite, iztegnite, stopite na peto in spet zakobalite proti prstom. Sledi druga noga. Pri koraku z levo nogo je spredaj desna roka in pri koraku z desno nogo leva roka. Glava mora biti vedno pokonci. **Vajo ponovite 5x.**

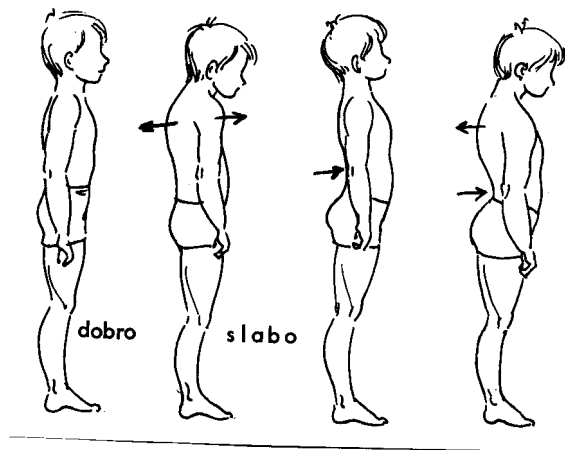
STOJITE PRAVILNO?

Napačno je:

1. če teža telesa počiva dlje časa le na eni strani in zdrsne medenica v stran. Pri taki stoji se ne smete čuditi, če vas bo začel boleti križ.
2. če izbočite lopatice in potisnete vrat in trebuh izrazito naprej.
3. če je ena rama vzdignjena, druga povešena. Zlasti večji ljudje si radi privoščijo tako stanje.
4. če ramena visijo naprej, roke pa so prekrizane pred prsmi. Mnogi skušajo s tem prikriti premajhno ali preveliko širino prsi.
5. če je medenica potisnjena naprej, glava povešena, roke pa prekrizane na hrbtu ali na prsih. Taka drža je značilna za prodajalke. Razen bolečin v križu si lahko s to držo prislužite še dvojno brado.

KAKO STOJIMO PRAVILNO?

Noge postavite vzporedno drugo poleg druge in obe enakomerno obremenite. Kolena so mehko iztegnjena, ramena so sproščena in se ne bočijo niti naprej niti nazaj. Vrat je iztegnjen, glava je pokonci. Roke so ob telesu. Trebušne in hrbtne mišice so pri pravilni drži napete. **Vajo ponovite 5x.**



Slika: TELESNA DRŽA

