

Navodila za učence, ki obiskujete pouk zdravstvene športne vzgoje

Čas izolacije pomeni, da boste za svojo telesno pripravo morali poskrbeti sami, oziroma v družbi družinskih članov. Pomembno bo, da obdržite **moč trupa, nog in rok, da ohranite gibljivost in spretnost**, ki smo jo pridobili v letošnjem letu.

Predlagane vaje bodo preproste in jih lahko izvajate v **dobro prezračenih prostorih v vaših stanovanjih** na mehkejši podlagi (vadbene blazine ali podloge)

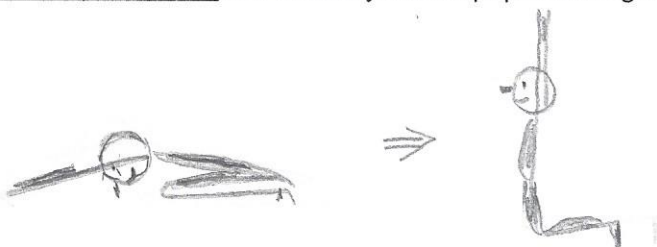
Najpomembnejše je, da si dnevno določite čas, ki vam najbolj ustreza za vadbo in vztrajate pri izvajanju vsaj **30 minut**. Prej se ustrezno ogrejte z **razgibalnimi in razteznimi vajami**, ki jih že dobro poznate (**5- 8 minut**).

Vadite vsaj trikrat na teden, pomembno pa je da poleg predlaganih vaj skrbite tudi za **splošno kondicijsko pripravo** (navodila so priložena v zavihkih šport za vsak razred posebej), ki jo lahko v lepem vremenu realizirate v naravi.

K izvajanjem vaj povabite lahko tudi **starše** oziroma tiste s katerimi živite v izolaciji. Enostavne skice vam bodo v pomoč za boljšo predstavo. Vsak dan vadbe si lahko izbereš drugačen kompleks predlaganih vaj.

Enostavne vaje za moč trupa in ramenskih mišic na blazini (10- 20 ponovitev):

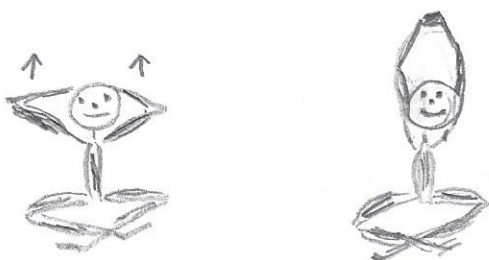
- Vaja polž in iz polža v klek in v vzročenu zadrži popolno iztegnitev rok in zgornjega dela telesa



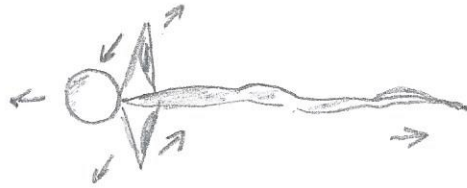
- V opori na štirih (stabilizacija ledvenega dela !) izmenoma dvigujemo roko in nasprotno nogo, glava v podaljšku trupa in zadržimo položaj in zadržimo



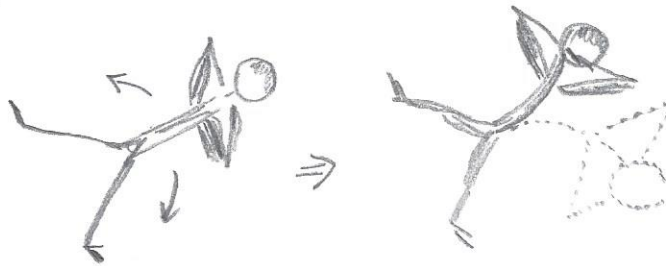
- V turškem sedu držimo spojene dlani na temenu- potisk rok v vzročenje, popolnoma iztegni zgornji del trupa in zadrži



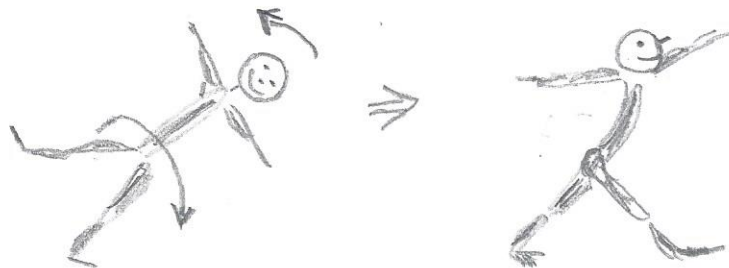
- V legi na trebuhu imamo dlani spojene na tilniku- dvig komolcev od podlage (vzporedno s tlemi in ne višje!) in napni celo telo in zadrži (glava v podaljšku trupa)



- Enak položaj kot pri prejšnji vaji le da imamo noge raznožno- odkloni v levo in desno brez sukanja trupa



- V legi na hrbtu imamo roke v odročanju- z eno popolnoma iztegnjeno nogo gremo preko druge, z zgornjim delom pa zasuk v nasprotno smer



- V sedlu na tleh imamo iztegnjene noge- z zgornjim delom trupa gremo postopoma v predklon in se poizkušamo dotakniti prstov na eni in drugi nogi



- Dvigi v svečo in nazaj- oporo imamo lahko na nadlakti ali pa na celi roki, ob spustu imamo noge pokrčene



- Zapiranje knjige- dotikanje nasprotni komolec- koleno. Noge imamo pokrčene in jih držimo rahlo dvignjene od tal, spust trupa je na polovično razdaljo

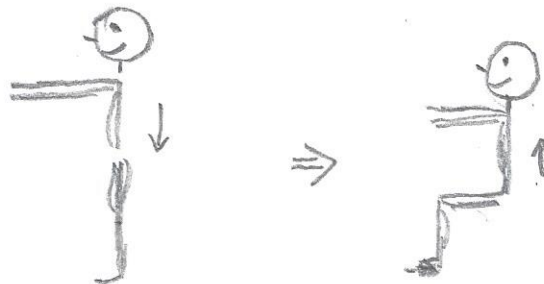


- Sklece- pazi da imaš trup iztegnjen, glava v podaljšku trupa (bolje manj pa pravilno!)

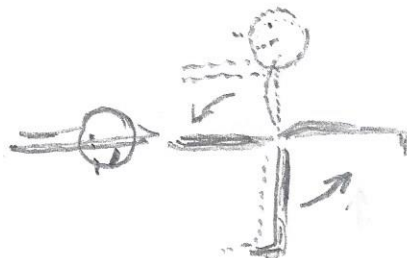


Enostavne vaje za moč nog, trupa in splošno koordinacijo:

- Počepi z rokami v predročenu- noge imamo v širini ramen, zgornji del trupa vzravnani, pogled naprej, počasi dol do položaja kolena v pravem kotu in nazaj. Nadgradimo z lahkotnim poskokom po iztegnitvi (2-3 x15)

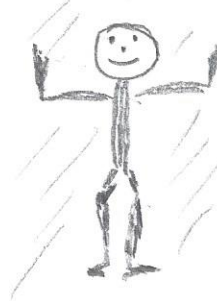
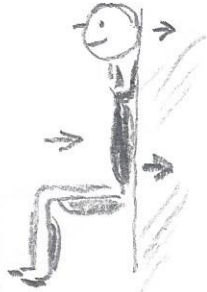


- Vaja lastovka na eni nogi – roke, trup in nogo čim bolj približati vodoravnici in zadrži (10-16 ponovitev)

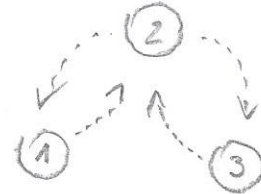


- Hoja po stopnjicah z poudarjenim odzivom (lahko tudi preskoki...)- pazi na varnost

- Potisk zgornjega dela telesa ob steni- noge imamo pod pravim kotom, roke v odročenu (nadlakt in podlakt pod pravim kotom)- večkrat zadrži po deset sekund



- Žongliranje z eno, dvema ali celo tremi manjšimi žogicami (teniške žogice)



Pri vadbi vam želim veliko veselja, pa tudi vztrajnosti in natančnosti. Vesel bom, če bom od vas dobil kakšno povratno informacijo o poteku vaše domače športne vadbe. Dobro je, da si naredite tudi svoj urnik vadbe, kamor vpišete vsak svoj trening (ob našem prvem srečanju mi ga tudi pokažete). Najpomembnejša pa je zavest, da to delate zase in za svojo telesno kondicijo in zdravje.

Lep pozdrav in ostanite zdravi: Bogdan Erznožnik