

Lep pozdrav.

Za danes bomo poizkusili z nekoliko težjimi vajami na stopnicah.

Naloga:

- Najprej se dobro ogrej (tek in gimnastične vaje).
- Naredi 8 kratkih (do 20 metrov) hitrih šprintov.
- Nato poizkusi opraviti čim več vaj (stopnice-3)- priloga.



1 Upogibi trupa z dotiki nasprotne roke in noge v opori zadaj na stopnici (nato menjava rok in nog).



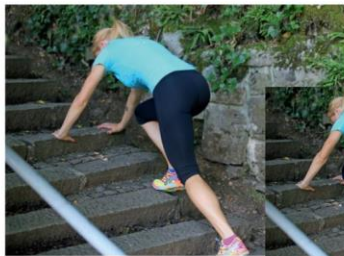
2 Sklece izmenično na nižji in višji stopnici (brez premikanja stopal naprej).

Glavni del vaj (vaje za moč)

Glavni del sestavlja osem vaj za moč celega telesa, ki jih delamo v 10 do 15 ponovitvah v enem do treh nizih.



4 Dvigi bokov z eno nogo v opori zadaj na stopnici (druga noga dvignjena od tal) (nato menjava nog).



3 Izmenični poskoki naprej in nazaj na stopnico v opori spredaj.



5 Hkratni dvigi nasprotne roke in noge z dotiki komolcev in kolen v opori spredaj na stopnici (nato menjava rok in nog).



6 Sklece z eno nogo na stopnici.



7 Počepi s hkratnim odmikom v kolku (z eno nogo na višji stopnici) (nato menjava nog).



8 Izmenični dotiki nasprotne rame in dvigi roke v odročenje v opori spredaj na stopnici (po polovici ponovitev menjava nog).

Lepe počitnice.

Uživajte in bodite športno aktivni.