

## ŠPORT ZA ZDRAVJE

Lep pozdrav.

Za današnjo vadbo sva vam pripravila naslednje:

- Za ogrevanje tečeš na mestu in v ritmu ponavljaš telesne gibe, ki jih izvajajo udeleženci na posnetku 4 min- <https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6NBXs>
- Nato si oglej naslednje vaje in poskusi narediti vse vaje od 8-16: (vsaka vaja naj traja vsaj 30 sekund, med vajami lahko narediš krajšo pavzo)

### Ogrevanje



**1** Korakanje na mestu (stegno do vodoravne linije).



**2** Korakanje na mestu (vsakič se z rokami prime za koleno skrčene noge in vzpne na prste druge).



**3** Izmenični dvigi skrčene noge zadaj iz stoje (vsakič se z roko prime za gleženj skrčene noge in vzpne na prste druge, nasprotno roko dvigne v vzročenje).



**4** Tek na mestu.



**5** Tek na mestu z dotikanjem pet in zadnjice.



**6** Tek z dvigovanjem kolen (stegno do vodoravne linije).



**7** Tek na mestu s soročnim kroženjem rok nazaj.



**8** Kroženja v kolku med lahkotnim tekom.



**9** Izmenični poskoki naprej in nazaj (s hkratnimi izmeničnimi zamahi rok naprej in nazaj).



**10** Izmenični poskoki narazen in skupaj s ploskom z dlanmi nad glavo.



**11** Polčepi z izmeničnimi dvigi skrčene noge spredaj.



**12** Izmenični poskoki iz stoje v čep razkoračno (dlani postavimo na tla).



**14** Sonožni poskoki levo in desno v opori ležno spredaj.



**15** Dviganje nog v opori ležno zadaj (korakanje).



**13** Posnemanje teka v opori ležno spredaj.



**16** Izmenični poskoki v izpadni korak iz opore ležno spredaj na eni roki in odročenjem druge roke (nato menjava rok).

Bodite zdravi in športno aktivni  
učitelja športa