

## UČNA TEMA: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA (krepilne vaje za trup, roke in noge)

### Ogrevanje

- Splošno ogrevanje:

- sproščen lahkoten tek na mestu (1 minuta)
- sproščen lahkoten tek z vzdigovanjem pet proti zadnjici (1 minuta)
- sproščen lahkoten tek na mestu (1 minuta)

*Za splošno ogrevanje se lahko uporabijo tudi sobni trenažerji, ki so na razpolago, oziroma tek po stopnicah ca. 3-5 min)*

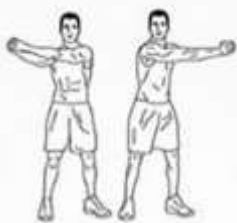
- Specialno ogrevanje

Zapiraj knjigo stoje



20-krat se s komolcem izmenično dotakni kolena.

Košenje trave



Naredi 20 zasukov. Stopali naj sta čvrsto na tleh.

Priveži zmaja na tla



Ponovi 10-krat na vsako stran.

## Visoki skiping na mestu



20-krat visoko dvigni kolena.

## Češnje nabirat – 3X

- vstani.
- dvigni roki proti nebu.
- vzpni se na prste.
- steguj se proti nebu, telo naj ostane čim bolj napeto.
- zadrži 15 sekund
- spusti roke dol in pete na tla.

## **GLAVNI DEL**

### **KREPILNE VAJE ZA MIŠICE NOG**

#### Počepi – 10 ponovitev

- Stoj malo širše kot je širina tvojih ramen.
- Roki sta predročeni.
- Počasi pokrči kolena, dokler stegna niso vzporedna s podlago.
- Počasi iztegni kolena.

#### Zvezdni skoki – 10 ponovitev

- Počepni tako, da so stegna vzporedna s podlago.
- Iz tega položaja skoči in hkrati iztegni roki in nogi kot da bi bil zvezda.
- Pristani mehko na stopalih in se ponovno pripravi v položaj počepa.

#### Roboti – 20 ponovitev

- Stoj vzravnano.
- Skoči naprej in nato takoj nazaj.
- Hkrati dvigni eno roko navzgor in drugo roko navzdol.
- Ob nadaljevanju skakanja naprej in nazaj naj se roki izmenično dvigujeta gor in dol.

#### Žabji poskoki – 10 ponovitev

- Prični v položaju počepa.
- Roki položi na tla med obe nogi – oponašaj žabo.
- Skoči navzgor in mehko pristani v začetnem žabjem položaju.

## **KREPILNE VAJE ZA MIŠICE ROK**

Ramenska eksplozija – 10X

- Odročiti roki.
- Začni krožiti v smeri naprej. Začni z manjšimi krogi, ki jih nato postopoma povečuješ.
- Spremeni smer kroženja. Velikost kroženja počasi zmanjšuj.
- Predroči roki in ju dviguj gor in dol.
- Dvigni roki gor in mahaj z njima kot da oponašaš brisalce.
- Potiskaj roki proti stropu, kot da poskušaš premakniti strop.

Hoja z rokami

Ponovi petkrat.

- Predkloni se in se z rokama dotakni tal.
- Z rokama po tleh hodi 8 korakov naprej.
- Z rokama hodi 4 korake v levo.
- Z rokama hodi 4 korake nazaj proti sredini.
- Z rokama hodi 4 korake v desno.
- Z rokama hodi 4 korake nazaj proti sredini.
- Z rokama hodi 8 korakov nazaj.

### Stisk dlani

Zelo dobra vaja za pripravo na pisanje.

- V višini obraza položi dlan na dlan.
- Stisni dlani in prste skupaj kolikor močno lahko.
- Stisk naj traja 5 sekund.

Učenci lahko stiskajo dlani skupaj dokler jim je prijetno in jim stisk ne povzroča bolečine. Pomembno je pravilno dihanje med izvajanjem vaje s poudarkom na izdihu. Učenci lahko med izvajanjem vaje stojijo na eni nogi.

### Sklece na mizi

Ponovi desetkrat.

- Z rokama se trdno opri na mizo.
- Z nogama stopi nazaj, tako da se nagneš nad mizo.
- Upogni komolce in počasi spuščaj telo proti svoji deski. Hrbet naj ostane vzravn.

Mize naj bodo stabilne, tla pa ne drseča. Za povečanje težavnosti, lahko učenci noge postavijo še bolj stran od mize ali pa roki položijo na mizo bolj skupaj.

### Dvigi na stolu

Učenci naj svoji dlani položijo na ustrezno stran stola. Z rokami naj se oprejo ob stol in **POTISKAJO** toliko časa dokler se njihova zadnjica ne dvigne od sedala. Na začetku bo že sam dvig lahko težaven.

Kasneje jih lahko izzovemo s tem, da naj dvig poskušajo zadržati nekaj sekund.

Težavnost povečamo tudi tako, da med držanjem iztegnejo noge v kolenih in položaj zadržijo.

## **KREPILNE VAJE ZA MIŠICE TRUPA**

Hoja z rokami

Ponovi petkrat.

- Predkloni se in se z rokama dotakni tal.
- Z rokama po tleh hodi 8 korakov naprej.
- Z rokama hodi 4 korake v levo.
- Z rokama hodi 4 korake nazaj proti sredini.
- Z rokama hodi 4 korake v desno.
- Z rokama hodi 4 korake nazaj proti sredini.
- Z rokama hodi 8 korakov nazaj.

Če delaš daljše korake, potem so aktivne tudi trebušne mišice.

## ZAKLJUČNI DEL

Umirjanje in počitek (ležanje na hrbtu – aktivno sprostimo telo)