

ŠPO 26.- 28. 5. 2020

GIBALNA VADBA – KOORDINACIJSKI KRIŽ

Prostor za vadbo:

Za vadbo potrebuješ zelo malo prostora, le kakšna dva kvadratna metra ravne površine. Zato lahko to vadbo izvajaš na domačem dvorišču, v primeru slabega vremena pa tudi v domači garaži, pokriti terasi, na balkonu.

V kolikor imaš možnost, si s kredo nariši križ ali pa si ga izdelaj sam. Iz kartonaste škatle izreži trakove in jih položi v obliki križa (glej sliko).



Pred vadbo:

Podrobno si oglej video vsebine, ki so dodane. Priporočljivo je, da imaš pri sebi tudi mobilni telefon, saj si boš tako lahko tik pred vadbo še enkrat ogledal tehniko posameznih vaj. Za vadbo se primerno obleči in obuj. Primerni so športni copati z nedrsečim podplatom. S seboj vzami tudi pijačo.

Ogrevanje: TEK in GIMNASTIČNE VAJE

Pred vadbo se dobro ogrej s tekom in gimnastičnimi vajami.

Glavni del:

PONOVITEV VAJE NA KOORDINACIJSKI LESTVI

Izbral boš 5 vaj, ki si jih že opravljal pri prejšnji vadbi na koordinacijski lestvi. Te vaje boš delal **po 2- 3 ponovitve**. Ker je gibanje že poznano, se boš osredotočil na **čim hitrejšo izvajanje**. Predno začneš, si še enkrat oglej video in izberi tiste vaje, ki jih že obvladaš. [VIDEO](#)



VAJE NA KOORDINACIJSKEM KRIŽU

V videu boš videl 12 različnih vaj. Oglej si video [VIDEO](#)

- Izbral boš 6 vaj, za katere meniš, da jih boš lahko uspešno izvajal. Vsako od izbranih vaj boš izvajal **od 20 do 30 sekund**. V odmoru med ponovitvami si vzami dovolj časa, da se dodobra odpočiješ. V odmoru se izdihaj in stresaj z nogami. Pri vsaki vaji naredi **2 – 3 ponovitve**.



Zaključni del: VAJE ZA RAZTEZANJE (STRECHING)

Vaje so namenjene umiritvi, da mišice po naporni vadbi, dovolj dobro **raztegnemo**.

