

VADBA ZA RAZVOJ KOORDINACIJE

1. UVODNI DEL - OGREVANJE:

➤ Dinamično ogrevanje:

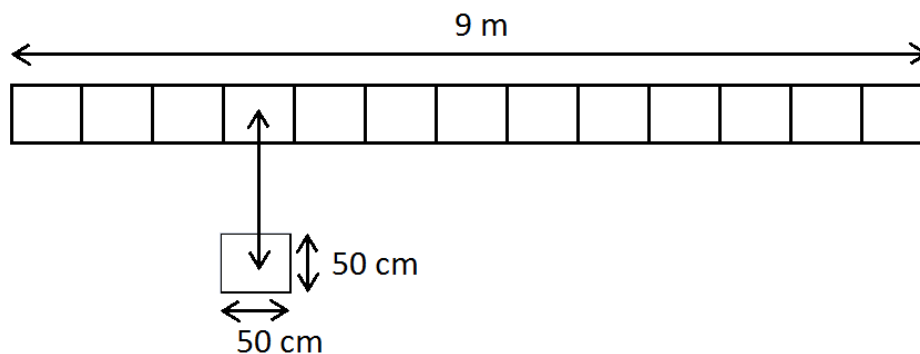
- korakanje na mestu,
- dotik komolec-nasprotno koleno,
- 10 počepov,
- dvigovanje pet na mestu («brcanje v zadnjico»),
- 10 vojaških poskokov (opora ležno spredaj-čep-skok).

➤ Statično ogrevanje:

- 10x odkloni glave (D/L),
- 10x kroženje z rokami naprej, 10x nazaj,
- 10x odkloni trupa (D/L),
- 10x zasuki trupa (D/L) (stojimo razkoračno, sukamo samo trup, stopali ne primikamo),
- 10x predkloni,
- 2 x 10 zamahov v prednoženje (zamahi s stegnjeno nogo naprej),
- 10x izpadni korak (D/L),
- kroženje z zapestji in gležnji.

2. GLAVNI DEL - IZDELAŠ KOORDINACIJSKO LESTEV (dolžina približno 9 m)

Najprej se spomni, kakšno zložljivo lestev imamo pri pouku ŠPO.

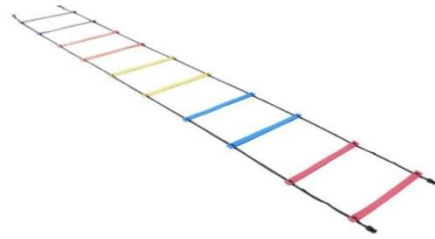


Navodila za koordinacijske vaje

Pred začetkom vadbe si moraš najprej pripraviti koordinacijsko lestev. Izbira materialov in pripomočkov je prepuščena tebi. Lestev na video posnetku je narisana s kredo na asfaltu. Za risanje lahko uporabiš tudi opeko, šop trave, kamen ... Lestev lahko narišeš tudi na kakšni drugi podlagi (v gozdu, na makedamski poti ...). Če ti prostorske razmere omogočajo, lahko lestev pripraviš tudi v zaprtem prostoru. Uporabiš lahko lepilni trak, liste, vrvice ... Našteti so le nekaj možnosti. Končna izvedba je prepuščena tvoji ustvarjalnosti.

Vaje:

- tek, da stopiš v vsak predalček
- tek, da stopiš v vsak drugi predalček
- sonožni poskoki
- poskoki (narazen-skupaj),
- bočni sonožni poskoki
- tek (bočni),
- po vseh štirih (naprej – nazaj),
- enonožni poskoki (naprej – nazaj),



Če želiš opraviti več vaj, si poglej video:

<https://www.youtube.com/watch?v=iICTuTZCJyM>

<https://www.youtube.com/watch?v=tMY5Cj39xN8&feature=youtu.be&t=60>

<https://www.youtube.com/watch?v=hxtC8nas21I>

3. ZAKLJUČNI DEL - NAREDI SPROSTILNE VAJE (lahko raztezne vaje, stresanje udov,..).

**TRENING PONOVIŠ VEČKRAT V TEM TEDNU.
DO PETKA, 22. 5. 2020 MI POŠLJEŠ SLIKO TVOJE
KOORDINACIJSKE LESTVE ALI POSNETEK VADBE.**

ŽELIM TI USPEŠNO VADBO