|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | **Za ogrevanje naredite gimnastične vaje po lastni izbiri. Dodate lahko kakšen sprehod ali lahkotni tek na prostem. Ogrevanje naj traja 15 – 30 minut.** |
| Aktivnost 2: | **Ker ste po vseh tednih karantene že zalo FIT vam posredujem 30 – minutno vadbo za krepitev celega telesa.**<https://www.youtube.com/watch?v=ml6cT4AZdqI> |
| Aktivnost 3: | **Malo za hec, malo zares. Le zakaj je športna aktivnost od malih nog naprej tako pomembna.**<https://www.facebook.com/TeReCeRoN/videos/10156310325581283> |

**PONEDELJEK, 25. 5. 2020**

**»Ne premišljuj, samo začni.«**

**TOREK, 26. 5. 2020**

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Ogrevanje: Hoja in tek na mestu 3 minute v stanovanju ali neprekinjen tek 7 minut v naravi, na stezi... Naredite kompleks gimnastičnih vaj, število ponovitev 8x.* Stoja razkoračno (bočni krogi naprej in nazaj).
* Stoja razkoračno predklon trupa vodoravno odročiti, zasuki trupa v levo in desno, dotik prstov desne noge in obratno.
* Stoja spetno sonožni poskoki na mestu z visokim dviganjem kolen.
* Stoja spetno izpadni korak naprej z levo in desno izmenoma (s poskokom).
* Stoja na eni nogi (enonožni poskoki z levo in desno izmenoma).
* Stoja na eni nogi, poskakovanje naprej po eni in drugi izmenoma.
 |
| Aktivnost 2: | Ogrevanje: Hoja in lahkoten tek na mestu, gozd, steza, stanovanje...Vaje s kolebnico, če nimaš kolebnice naredi vaje z žogo:* 30x sonožno naprej (vrtenje kolebnice naprej),
* 20x sonožno nazaj(vrtenje kolebnice nazaj,
* Tek čez kolebnico tek naprej in nazaj izvajamo v pomikanju desno in levo po dolžini kolebnice,
* Poskoki čez kolebnico sonožno ali v koraku,
* Široko veslanje v predklonu (kolebnico damo na pol), komolci so postavljeni široko narazen, ter da med pritegom kolebnice proti prsnici stiskamo hrbtne mišice.
* Leža na hrbtu, žogo držimo v rokah in naredimo serijo3x20 trebušnjakov .
* Počep z žogo ob steni; stojite z nogami v širini bokov, s hrbtom obrnjeni na žogo, ki jo pritiskate ob steno. Čimbolj zravnani naredite počep tako, da se z žogo vred spustite navzdol
 |
| Aktivnost 3: | Ogrevanje: Igre z žogo (košarka - nizko, visoko vodenje, zaustavljanje, metanje v zrak- ujemanje, odbojka - vaje zgornjega in spodnjega odboja ). Kompleks gimnastičnih vaj ( vsako vajo 8x):* Kroženje z rameni naprej in nazaj.
* Stoja spetno vzročiti, hoja v vzponu po prednjem delu stopala.
* Lahkoten sprostilni tek na mestu.
* Stoja predkoračno z desno pokrčeno, odročiti (s poskokom menjava položaja nog – izmenoma.
* Opora čepno med rokami (prehod v razovko stojno - zanožno z levo ali obratno).
 |

**“Tek je velik vprašaj, ki se pojavi vsak dan. Vpraša te: Ali boš danes mlahav ali boš močan?”**

Peter Maher, maratonec

**SREDA, 27. 5. 2020**

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Najprej bomo izvedli kompleks gimnastičnih vaj z različnimi poskoki:1. Skiping na mestu in kroženje z rokami 8x naprej, 8x nazaj.
2. Skiping- na povelje naredimo skip levo-desno nazaj naprej, v razkorak - (8 ponovitev)
3. Poskoki na mestu – na povelje odskok v levo, odskok v desno, izpadni korak naprej, skok v razkorak - (8 ponovitev)
4. Poskoki »rašplja« usklajeno delo rok – (8 ponovutev
5. Poskoki skupaj-razkorak, roke enako – (8 ponovitev)
6. Poskoki skupaj-razkorak, roke nasprotno – (8 ponovitev)

**V počepu oporno za rokami**1. Poskoki – na povelje odskok v levo, desno, naprej, razkorak, izpadni korak – (8 ponovitev)
2. Odrivanje z noge na nogo – premahi – (8 ponovitev)
3. Menjaje v skoku iztegnemo nogo vstran - 1x z levo, 1x z desno – (8 ponovitev)
4. Poskoki roke narazen- noge skupaj in rake narazen- noge narazen – (8 ponovitev)
 |
| Aktivnost 2: | Za konec in za nadaljnjo motivacijo še kviz na temo šport (v priponki). Pravilne odgovore vam posreduje stric google… ;)Uživajte! |

**“Bodi močnejši kot tvoji najmočnejši izgovori.”**

**ČETRTEK, 28. 5. 2020**

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Najprej bomo izvedli kompleks gimnastičnih vaj z različnimi poskoki:1. Skip na mestu in kroženje z rokami 8x naprej, 8x nazaj.
2. Skip- na povelje naredimo skip levo-desno nazaj naprej, v razkorak - (8 ponovitev)
3. Poskoki na mestu – na povelje odskok v levo, odskok v desno, izpadni korak naprej, skok v razkorak - (8 ponovitev)
4. Poskoki »rašplja« usklajeno delo rok – (8 ponovutev
5. Poskoki skupaj-razkorak, roke enako – (8 ponovitev)
6. Poskoki skupaj-razkorak, roke nasprotno – (8 ponovitev)

**V počepu oporno za rokami**1. Poskoki – na povelje odskok v levo, desno, naprej, razkorak, izpadni korak – (8 ponovitev)
2. Odrivanje z noge na nogo – premahi – (8 ponovitev)
3. Menjaje v skoku iztegnemo nogo vstran - 1x z levo, 1x z desno – (8 ponovitev)
4. Poskoki roke narazen- noge skupaj in rake narazen- noge narazen – (8 ponovitev)
 |
| Aktivnost 2: | **RAZVIJANJE MOČI IN SPLOŠNE KONDICIJE****Navodila: začneš s sklopom A in ponoviš 3 kroge, potem isto nadaljuješ na sklop B in zaključiš s sklopom C. Po vadbi se odpraviš še na kratek sprehod.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Glavni del**  |
| **Št.**  | **Ime vaje** | **Serije/ponovitve** | **Odmor** | **Slika/video/opombe** |
| **A1** | **Počep**  | **3/12** |  |  |
| **A2** | **Stabilizacija trupa-plank** | **3/40 sekund** |  |  |
| **A3** | **Sklece** | **3/12** |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **B1** | **Izpadni korak** | **3/20 (10 vsaka noga)** |  |  |
| **B2** | **Dvig trupa** | **3/12** |  |  |
| **B3** | **Tek na mestu** | **3/40 sekund** |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **C1** | **Statični počep**  | **3/40 sekund** |  |  |
| **C2** | **Stabilizacija trupa z dotikom ramen** | **3/20 (10 vsaka rama)** |  |  |
| **C3** | **Žabji poskoki na mestu** | **3/12** |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

 |

**PETEK, 29. 5. 2020**

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | **Ogrevanje v naravi ali doma:*** Počasna ali hitra hoja in 10 minut teka v neprekinjenem tempu, ki ga sam izbereš (v naravi ali doma na mestu).
* Kolesarjenje (za vse, ki imajo možnost gibanja v naravi)
* **Raztezne vaje (** <https://www.youtube.com/watch?v=AxoVOxbQGqk> **)**
 |
| Aktivnost 2: | Izziv s kolenbico – PRESKAKOVALNI NINJA<https://www.youtube.com/watch?v=81HyLLe5HIU&index=5&list=PL362rqmZwwAKjTe1tKh__lTWSCfLl_fRh&fbclid=IwAR0xNlug5zncniiKjC-C96lBu0NOvqYPxLbTS-0D6J5ltj8rfGqttVJcJNI&app=desktop> |
| Aktivnost 3: | **Za konec še en skaklni izziv »SPRETNOSTNE NOGE«**<https://drive.google.com/file/d/1CW56be5JBAjxGiRzq0m0kPzdTo3Douez/view?fbclid=IwAR2eQEM2aIaDrQetrFV0uSoE_LZ8RkQjyNPMTCICHwuoo32LGgnVNjJi2yo> |

**»Lahko si zmagovalec brez medalje«**

 **Anonymous**