

**PONEDELJEK, 21. 12. 2020**


RITMIČNE VAJE OB GLASBI S KVADRATOM CRAZY FROG

Poglej si posnetek na spodnji povezavi in izvedi vaje po navodilih.

[https://www.youtube.com/watch?v=U7kB1-brO8o&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0Z-nckU52RrWgLnEocv\\_Yqfp1vaFGGUMhSfphSBWJyYapdY-hHPlwwY4s](https://www.youtube.com/watch?v=U7kB1-brO8o&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0Z-nckU52RrWgLnEocv_Yqfp1vaFGGUMhSfphSBWJyYapdY-hHPlwwY4s)

**TOREK, 22. 12. 2020**

TEK IN HOJA V NARAVI




Kako naj tečem?

# TEK

Če ne moreš 30 minut neprekinjeno teči, izmenjuj tek in hojo. Teci v območju zmerne napora (60-70% maksimalnega srčnega utripa) ali v aerobnem območju (70-80% maksimalnega srčnega utripa).

ZAČETNIK	REAKTIVEC	ŠPORTNIK
Tek 1min	Tek 4min	Tek 10min
Hoja 2min	Hoja 1min	Hoja 1min
Ponoviš 10x	Ponoviš 6x	Ponoviš 3x




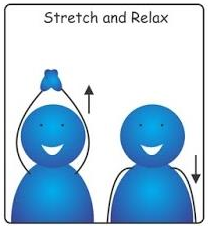
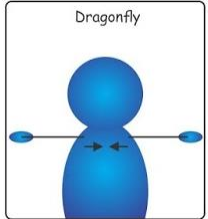
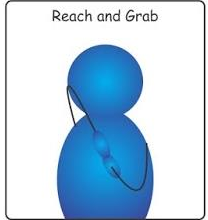
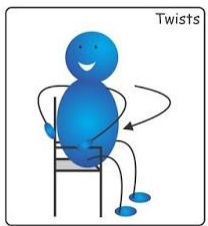

**NAPOR**





	NAPOR	UČINEK
Povečevanje Zmožljivosti	MAKSIMUM 90-100%	KORISTI: POVEČUJE IN RAZVJATI ŠPORTNE SPOSOBNOSTI
Izboljšanje Kondicije	TEŽKO 80-90%	KORISTI: POVEČEVANJE MAKSIMALNE SPOSOBNOSTI
	ZMERNO 70-80%	KORISTI: POVEČUJE AEROBNO SPOSOBNOST
Izguba Odvečne Teže	LAHKO 60-70%	KORISTI: IZBOLJŠUJE OSNOVNO ZMOGLJIVOST TER IZGOVREVANJE MAŠČOB
	ZELO LAHKO 50-60%	KORISTI: POMAGA PRI REGENERACIJI

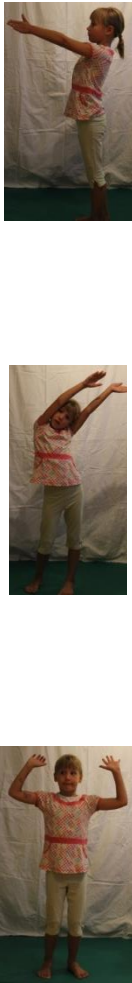

Pripravila: Katarina Bizjak Slanič  
Fotografije: aktivni.si, zdravozivi.si

**SREDA, 23. 12. 2020**

**VAJE S POMOČJO STOLA**

<b>Popij kozarec vode</b>		
<b>Raztegni in sprosti</b>		<p>Sedi na stolu vzravnano in s stopali na tleh. Dvigni obe roki v zrak, tako da se dlani dotikata. Nežno poglej v svoje roke. Zadrži 5 sekund. Počasi spusti roki nazaj ob telo, sprosti rame in čim bolj podaljšaj vrat. Položaj zadrži 5 sekund. Ponovi 3-krat.</p>
<b>Kačji pastir</b>		<p>Sedi na stolu vzravnano in s stopali na tleh. Odroči roki, tako da sta dlani obrnjeni nazaj. Stisni skupaj lopatici in hkrati potiskaj dlani nazaj. Položaj zadržiš 3 sekunde. Ponovi 10 krat.</p>
<b>Dotik prstov za hrbtom</b>		<p>Sedi na stolu vzravnano in s stopali na tleh. Dvigni levo roko za glavo, tako da je dlan obrnjena proti hrbtu, desno roko daj za hrbet, tako da je dlan obrnjena stran od hrbta. Prsti obeh rok se skušajo dotakniti. Zadrži 5 sekund. Sprosti in nato zamenjaj roki. Ponovi 2-krat.</p>
<b>Zasuk trupa</b>		<p>Sedi na stolu vzravnano in s stopali na tleh. Poglej preko desnega ramena. Desno roko daj za naslon stola, z levo roko pa se dotakni desne strani sedala. Zadrži 10 sekund. Ponovi na drugi strani.</p>
<b>Dlan ob dlan</b>		<p>Stisni dlan ob dlan. Sedaj dlani počasi potiskaj navzdol, dokler ne začutiš rahlega raztezanja. Ne razmikaj dlani in ne spuščaj komolcev. Zadrži 5 do 8 sekund.</p> <p>Iz predhodnega položaja dlani počasi obrni navzdol. Obračaj jih toliko časa, dokler ne začutiš</p>

		<p>rahlega raztezanja. Ne spuščaj komolcev. Zadrži 5 do 8 sekund.</p> <p>Stisni dlan pred telesom. Z eno roko nežno potisni drugo dlan v stran, dokler ne občutiš rahlega raztezanja. Ne spuščaj komolcev. Zadrži 5 do 8 sekund.</p>
<p><b>Počepi</b></p>		<p>Stoj malo širše, kot je širina tvojih ramen. Roki sta predročeni. Počasi pokrči kolena, dokler stegna niso vzporedna s podlago. Počasi iztegni kolena. Ponovi desetkrat.</p>
<p><b>Zapiraj knjigo stoje</b></p>		<p>20-krat se s komolcem izmenično dotakni kolena.</p>
<p><b>Ramenska eksplozija</b></p>		<p>Odročiti roki. Začni krožiti v smeri naprej. Začni z manjšimi krogi, ki jih nato postopoma povečuješ. Spremeni smer kroženja. Velikost kroženja počasi zmanjšuj.</p> <p>Predroči roki in ju dviguj gor in dol.</p>

		<p>Dvigni roki gor in mahaj z njima kot, da oponašaš brisalce.</p> <p>Potiskaj roki proti stropu, kot da poskušaš premakniti strop.</p> <p>Ponovi desetkrat.</p>
<p><b>Korakanje/tek na mestu</b></p>		<p>Vztrajaj 1 minuto.</p>
<p><b>Pobiranje s tal</b></p>		<p>Učenci naj na tla položijo 10 svinčnikov/barvic. Nato naj enega naenkrat pobirajo s tal in polagajo nazaj na mizo.</p>
<p><b>Zapri oči in položi glavo na pisalno mizo.</b></p>		<p>Vztrajaj 1 minuto.</p>