

MOTORIČNE SPOSOBNOSTI

Osnovne gibalne sposobnosti so temelj za vsa človekova gibanja in se pojavljajo v vseh športnih dejavnostih. To so sposobnosti, ki odločajo o učinkovitosti našega gibanja, so odgovorne za izvedbo naših gibov.

Motorične sposobnosti so delno **PRIROJENE** (dane ob rojstvu) in delno **PRIDOBLENE** (odvisne od načina življenja).

Ločimo:

- Hitrost
- Moč
- Gibljivost
- Ravnotežje
- Koordinacija
- Preciznost/natančnost
- Vzdržljivost

VAJE ZA RAZVOJ HITROSTI št.1

- Hiter tek (ne šprint) 2minuti
- Kompleks gimnastičnih vaj za ogrevanje, kot jih izvajamo v šoli

Zunaj si izmeri razdaljo približno 30m in 60m (dva navadna koraka = 1 meter)

- 3x šprintaj 30m, vmes počivaj 1min.
- 3x šprintaj 60m, vmes počivaj 1min.
- 3x šprintaj po klancu navzdol, vmes počivaj 1min. Klanec naj ne bo prestrm, da bi morale zavirati. Naj bo blag - tak, da te kar ponese in razviješ še večjo hitrost, kot bi jo po ravnini.

Če zmoreš, lahko vse skupaj še enkrat ponoviš.