VAJE ZA MOČ

Danes pa bomo zopet naredili nekaj vaj za moč – da ne pozabite….

Pri izvajanju bodite natančni.

PRIPRAVLJALNI DEL URE: 15 minut

Preskakovanje navidezne kolebnice - 3 serije po 1minuto. Med serijami 1 minuto počitka.

<https://www.youtube.com/watch?v=b4gDjGecMbg>

GLAVNI DEL URE : 30 MIN Vaje za moč : 3 serije po 12 ponovitev



OPIS VAJ

1. Vaja: vzemi elastičen trak v kolikor ga nimaš pa mamine stare

najlonske hlačne nogavice.

V stoji razkoračno stojiš s pokrčenimi nogami na traku. Krči in steguj roki , kot kaže slika.

1. Vaja: v leži pred rokami se pomikam naprej tako da gre istočasno naprej ista roka in noga. Vajo izvajaš 30 sekund.
2. Vaja: V kleku ležno pred rokami dviguješ istočasno nasprotno nogo od roke 12 ponovitev.
3. Vaja: Na mestu visoko dviguj kolena, kot pri visokem skiipingu. 30 sekund
4. Vaja: v leži na trebuhu – hrbtenjače 12 ponovitev.
5. Na kuhinjskem stolu – krčenje in iztegovanje rok. Ponovitve 30 sekund

VZEMI SI 1 MINUTNO PAVZO IN PONOVI ŠE DVE SERIJE VAJ

1. Naredi še 3 skoke v daljino z mesta in izmeri najdaljši skok ( meriš odtis zadnje noge).
2. Predklon ali lahko s stegnjenimi nogami prideš do tal.
3. 15 sklec

UMIRJANJE ORGANIZMA - 5 MINUT

1. Stol je pred telesom. Z rokama se primemo za stol in naredimo 5 razovk ( lastovk), na vsako nogo ( slika 2.)
2. Stojimo bočno ob stolu. Z eno roko se držimo stola in odnožimo. 10 ponovitev z vsako nogo( slika 3.)

