

PRIPRAVA NA NALOGE IZ ŠPORTNOVZGOJNEGA KARTONA (ŠVK)

NA TESTIRANJU ZA ŠVK IZMERIMO TVOJO TELESNO VIŠINO, TELESNO TEŽO IN KOŽNO GUBO. NALOGE ZA ŠVK PA SO DOTIKANJE PLOŠČE Z ROKO/TAPING, SKOK V DALJINO Z MESTA, PREMAGOVANJE OVIR/POLIGON NAZAJ, DVIGANJE TRUPA/TREBUŠNJAKI, PREDKLON NA KLOPCI, VESA V ZGIBI, TEK NA 60 m IN TEK NA 600 m.

V NADALJEVANJU SO ZA VSAKO NALOGO NAPISANE VAJE ZA SPLOŠNO PRIPRAVO DOMA. SREČNO!



1. TELESNA VIŠINA, TELESNA TEŽA IN KOŽNA GUBA

ZA SKLADNO IN ZDRAVO TELO SMO ŠPORTNO AKTIVNI, ZDRAVO JEMO IN PIJEMO ZADOSTNO KOLIČINO VODE IN NESLADKAN ČAJ.



2. DOTIKANJE PLOŠČE Z ROKO

ZA HITROST IZMENIČNIH GIBOV NAREDI:

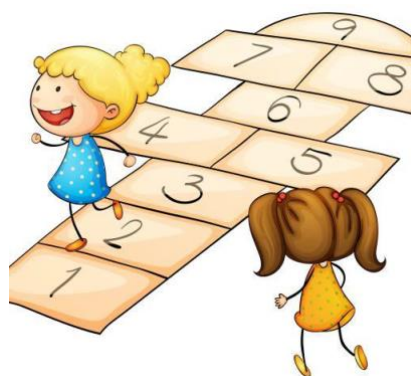
- IGRICO VROČE ROKE
- IZMENIČNO DOTIKANJE ROK



3. SKOK V DALJINO Z MESTA

ZA SKOK V DALJINO POTREBUJEMO EKSPLOZIVNO MOČ NOG. TO LAHKO RAZVIJAMO Z NASLEDNJIMI VAJAMI:

- RISTANC
- STOPNICE
- PRESKAKOVANJE JARKOV
- SONOŽNI POSKOKI
- KOLEBNICA



4. POLIGON NAZAJ

PRI POLIGONU NAZAJ JE ZELO POMEMBNA KOORDINACIJA. RAZVIJAMO JO Z:

- OPIČJIM GIBANJEM (PO VSEH ŠTIRIH)
- GIBANJEM PO VSEH ŠTIRIH (NAPREJ, NAZAJ, V STRAN)



5. DVIGANJE TRUPA

ZA MIŠIČNO VZDRŽLJIVOST TRUPA DELAJTE NASLEDNJI VAJI:

- LOVLJENJE ŽOGE SEDE
- PLAZENJE



6. PREDKLON NA KLOPCI

ZA GIBLJIVOST DELAJ:

- STATIČNO RAZTEZANJE (STRETCHING)



7. VESA V ZGIBI

ZA MOČ ROK IN RAMENSKEGA OBROČA DELAMO NASLEDNJE VAJE:

- PLEZANJE
- VISENJE

- ZIBANJE



8. TEK NA 60 m IN 600 m

ZA EKSPLOZIVNOST PA DELAJ NASLEDNJE VAJE:

- HOJA ALI TEK V KLANEC
- HOJA ALI TEK PO KLANCU NAVZDOL
- SKAKANJE PO ENI NOGI

