

**VSEBINA URE:** ATLETIKA – mešana tekaška vadba

**STOPNJA UČNEGA PROCESA:** urjenje

**RAZRED:** 6.-9.

**CILJI:**

- razvijanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti (vzdržljivost, gibljivost, moč, koordinacija),
- športno fizična aktivnost,
- sprostitvev po učenju.

**MOŽNI PRIPOMOČKI, POMAGALA:** merilec srčnega utripa na telefonu ali na pametni uri (neobvezno)

---

**SNOVNA PRIPRAVA**

Mešana tekaška vadba v atletiki je metoda za razvoj in ohranjanje vzdržljivosti, ki ji rečemo z drugo besedo tudi fartlek. Lahko se ga prilagodi na različne načine z različnimi sredstvi. V fartlek se lahko vključijo različna sredstva vadbe, ne samo tek in tekaške vaje. Spominja na obhodno vadbo, le da se ta dogaja v naravnem okolju oziroma v odprtem prostoru. Pot si izberemo sami. Zaradi različne vsebine, intenzivnosti in obsega, fartleka ni mogoče obravnavati le kot vadbeno sredstvo za razvoj ene ravni vzdržljivosti. Je univerzalno metoda za razvoj celostne tekaške pripravljenosti, zaradi česar je danes v športni praksi ena od najbolj priljubljenih in splošno uporabnih metod za razvoj vzdržljivosti. Zelo priljubljen je v atletskem treningu in v vzdržljivostnih športih.

**ORGANIZACIJSKA IN KOLIČINSKA PRIPRAVA**

Uro izvedete v naravi. Poiščite primerno gozdno ali poljsko pot. Lahko tudi kakšno drugo primerno ravno površino. Pred začetkom fartleka si lahko izmerite pulz. Prav tako tudi po njegovem koncu in po končani vadbi. Pulze med seboj primerjajte, da vidite, kje ste imeli največjo vrednost.

**PRIPRAVLJALNI DEL (10 min)**

- Lahkoten tek (5 min)
- kompleks gimnastičnih in krepilnih vaj – izbor iz priloge (5 min)

**GLAVNI DEL (26 min)**

**FARTLEK**

- pospešena hoja s podaljšanim korakom (2 min),
- lahkoten tek - (3 min),
- hoja (1 min),
- 2x (nizki skiping 20 m, srednji skiping 20 m, visoki skiping 20 m),

- vmes hoja (1 min in nato druga ponovitev),
- lahkoten tek (3 min),
- hoja (1 min),
- 2x (jogging poskoki 20 m, hopsanje 20 m, tek s poudarjenim odzivom 20 m),
- vmes hoja (1 min in nato druga ponovitev)
- lahkoten tek (3 min),
- hoja (1 min),
- stopnjevanja 3 x 50 m. Med stopnjevanji je 50 m hoje z izdatnim dihanjem,
- lahkotni tek (3 min).

## ZAKLJUČNI DEL

- Hoja (3 min),
- Umiritev dihanja in pulza, sprostitev rok in nog (3 min)

## PRILOGA - SKLOP GIMNASTIČNIH IN KREPILNIH VAJ

### GIMNASTIČNE VAJE (GIBLJIVOST)

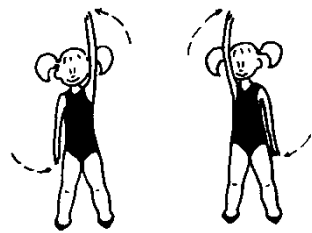
#### Vaje za roke in ramenski obroč



Kroženje z rameni naprej in nazaj

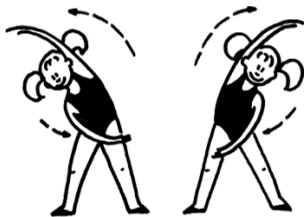


Bočni krogi naprej in nazaj

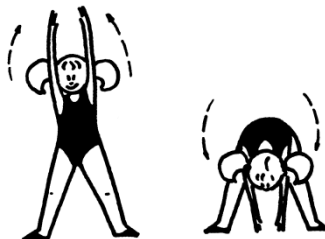


Zamahi rok gor in dol izmenično

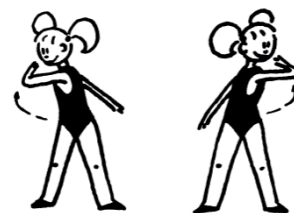
#### Vaje za trup



Odkloni v levo in desno

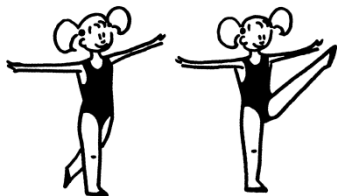


Predkloni



Zasuki v levo in desno

## Vaje za kolčni sklep in noge



Zamahi nog



Potiskanje bokov navzdol v izpadu noge naprej



Potiskanje bokov navzdol v izpadu noge v stran

## KREPILNE VAJE (MOČ)

### Vaje za krepitev trebušnih mišic



Iz ležečega položaja z rokami v zaročenju, dvig nog in trupa v sedeč položaj, s pokrčenimi nogami



Vožnja kolesa (zaporedno kroženje z nogami v leži na hrbtu)



Iz leže na hrbtu dvig v sed z visokim prednoženjem («zapiranje knjige»)

### Vaje za krepitev hrbtnih mišic



Mali zaklon v leži na trebuhu z dvigovanjem rok in nog



V opori kleče izmenično dviganje nasprotno noge in roke



Zasuki v predklonu

### Vaje za krepitev rok



»Skelece« ali «skelece» na kolenih

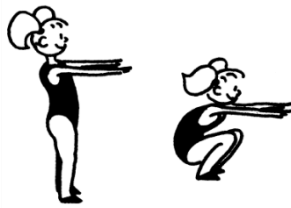


Menjava položajev – iz čepa, z rokami na tleh, v oporo leže na rokah, nato nazaj v čep, z oporo na rokah in nato v skok

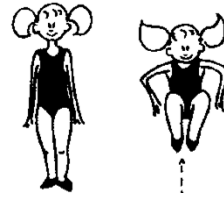
## Vaje za krepitev nog (moč)



Skoki s sonožnim odrivom levo  
in desno



Počepi



Skoki skrčeno