

**VSEBINA URE:** Kondicijska vadba – anaerobna vadba s tekaškimi vajami.

**STOPNJA UČNEGA PROCESA:** ponavljanje in urjenje

**RAZRED:** 6., 7., 8., 9.

**CILJI:**

- biti gibalno aktiven,
- aktivno opraviti vadbo,
- ponoviti tehniko tekaških vaj,
- sprostitev po učenju.

**PRIPOMOČKI, POMAGALA:** pametni telefon, računalnik.

---

**SNOVNA PRIPRAVA**

**Anaerobna vadba**

Anaerobni naporji so po intenzivnosti precej večji od aerobnih. Glede na trajanje so krajši od aerobnih. Če to posplošimo na vadbo, je anaerobna vadba sestavljena iz gibalnih naporov oziroma vaj, ki zahtevajo večjo moč in so kratki (skoki, sprinti, meti, udarci...). Trajajo nekje do 10 s. Pri takšni vadbi so zaradi tega tudi pavze večje. V času pavze se v mišici obnovijo zaloge goriva, ki mu pravimo glikogen. Ker so pri takšni vadbi naporji po intenzivnosti večji od naporov pri aerobni vadbi, je tudi poraba tekočine večja. Zato je med takšno vadbo potrebno piti po požirkih in morebitno dehidracijo po vadbi tudi nadoknaditi. Današnja anaerobna vadba bo v izvedbi vsebovala tekaške vaje, skoke, stopnjevanja in sprinte.

**ORGANIZACIJSKA IN KOLIČINSKA PRIPRAVA**

Vadbo izvedete v lepem vremenu zunaj, v naravi. Izvedete jo lahko sami ali v paru. Lahko vas je tudi več. Ker boste posamezne tekaške vaje izvajali v zaporedju, in za pavzo vmes med vajami hodili, si umislite krožno smer poti tako, da vas ob koncu vadbe pot pripelje nazaj na začetek. Če vas je več skupaj, delajte v koloni. Dolžina posameznih vaj je 30 m (približno toliko je dolga naša telovadnica). Dolžina vseh tekaških vaj skupaj, s stopnjevanji in sprinti znaša 620 m, anaerobnega napora.

**PRIPRAVLJALNI DEL (6 - 9 min)**

Ogrevanje:

- rahel tek 3',
- hitra hoja s podaljšanim korakom 3',
- osnovne raztezne gimnastične vaje, kot jih naredimo v šoli.

\*Namesto ogrevanja s tekom in hojo, lahko izvedete že poznano, vodeno ogrevanje na posnetku, z Inger 😊 (4 min). Tule je povezava do posnetka za ogrevanje:

<https://www.youtube.com/watch?v=6vXn9z1GqHA>

## GLAVNI DEL (12 - 15 min)

Izvajali boste tekaške vaje, vsako po 2 x. Ko jo izvedete enkrat, sledi 30 m hoje, kot pavza, v smeri naprej.

- 2 x 30 m nizki skipping; ko 1 x narediš sledi 30 m hoje za pavzo,
- 2 x 30 m jogging poskoki; ko 1 x narediš sledi 30 m hoje za pavzo,
- 2 x 30 m striženja z nogami; ko 1 x narediš sledi 30 m hoje za pavzo,
- 2 x 30 m prisunski koraki, ko 1 x narediš sledi 30 m hoje za pavzo,
- 2 x 30 m visoki skipping; ko 1 x narediš sledi 30 m hoje za pavzo,
- 2 x 30 m hopsanje; ko 1 x narediš sledi 30 m hoje za pavzo,
- 2 x 30 m poudarjen tek; ko 1 x narediš sledi 30 m hoje za pavzo,
- 2 x 50 m stopnjevanje teka; ko 1 x narediš sledi 30 m hoje za pavzo,
- 2 x 50 m sprint; ko 1 x narediš sledi 30 m hoje za pavzo.

## ZAKLJUČNI DEL (5 - 10 min)

Za zaključni del naredite 5' rahlega izteka in 3' hoje.

Na koncu hoje, posvetite 2' še raztezanju nog in sprostilnim vajam.

