

VSEBINA URE: Vodena vadba za celo telo.

STOPNJA UČNEGA PROCESA: ponavljanje in urjenje

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

CILJI:

- biti gibalno aktiven,
- ohranjanje gibljivosti in moči,
- sprostitvev po učenju.

PRIPOMOČKI, POMAGALA: pametni telefon, računalnik, izbrana glasba

SNOVNA PRIPRAVA

Danes izvedete vodeno vadbo za celo telo. Vadba traja 7 minut in je lahko izvedete kot samostojno, ali pa vam služi kot uvod v kasnejšo aerobno vadbo (hojo, tek, rolanje, kolesarjenje ali samo sprehod z družbo...).

ORGANIZACIJSKA IN KOLIČINSKA PRIPRAVA

Vadbo lahko izvedete sami ali v družbi svojih prijateljev. Če je vreme lepo se odpravite v naravo. V slabem vremenu se vadbi ne izognite in jo opravite doma.

PRIPRAVLJALNI DEL (6 - 12 min)

Ogrevanje

Če ste zunaj:

- 2' hoje s podaljšanim korakom in rahel tek 3'.

Osnovne raztezne gimnastične vaje, kot jih naredimo v šoli.

Tekaške vaje kot uvod v glavni del vadbe:

- 20 m visoki skipping,
- 20 m jogging poskoki,
- 20 m prisunski koraki,
- 20 m hopsanje,
- 20 m striženja z nogami,
- 20 m poudarjen tek.

Če ste v stanovanju:

- 2' teka na mestu,
- 1' poskokov stran,
- 2' hoje z visokim dvigovanjem kolen in dotikom komolca (nasprotna roka in nasprotna noga).

Sklop gimnastičnih vaj (3-5 min):

- kroženje z glavo (8x),
- kroženje z iztegnjenimi rokami (8x),
- kroženje z gležnji in komolci (8x),
- odkloni trupa (8x),
- zasuki trupa (8x),
- kroženje z boki (8x),

- predkloni in zakloni trupa (8x),
- zasuki trupa v predklonu (8x),
- kroženje s koleni (8x),
- izpadni korak v stran (8x),
- izpadni korak naprej (8x).

GLAVNI DEL (7 – 30 min)

Na povezavi slediš vodeni vadbi za celo telo z vaditeljico Natašo 😊 Vadba traja 7 min. Lahko narediš več obhodov vadbe (1-3x), če si v stanovanju. Če delaš zunaj, narediš 1-2 obhoda in greš po vadbi lahko še na sprehod, tek, rolanje, kolesarjenje ali kaj drugega. Odvisno od vaše želje.

<https://www.youtube.com/watch?v=qH7Ds4sSCJE&t=12s>

ZAKLJUČNI DEL (3 min)

Ko končate svojo aktivnost ne pozabite na mišice, ki ste jih z vadbo obremenili. Potrebno jih je vsaj malo sprostiti in lahkotno raztegniti, da se hitreje regenerirajo. Torej, nekaj razteznih in sprostilnih vaj in čisto na koncu še malo sprehoda. Mišice vam bodo hvaležne 😊

