Drage učenke !

Tokrat sem za vas pripravila izziv z naslovom **Skupaj sestavimo fartlek**.

Kaj sploh fartlek je?

Fartlek je ena od metod za razvoj vzdržljivosti in vadba, pri kateri hitrost teka prilagajamo razpoloženju, naravnim okoliščinam, cilju vadbe, skratka metoda, ki je svobodna. Torej mi **sami določamo**  količino in intenzivnost.

Fartlek poteka v **naravi,** dodamo pa mu ***tekaške vsebine(*** kot so lahkoten tek, stopnjevanje, tek v klanec, hoja) in ***ne tekaške vsebine (***kot so vaje za moč, poskoki, vaje za tehniko teka in koordinacijske vaje). Vsebine so posledica našega navdiha.

Kaj bo naša naloga? Same si sestavite fartlek in glede na okolico v kateri živite, prilagodite obliko vadbe. Pomembno je, da poleg teka zajamete 4-5 postaj, na katerih bodo vaje z ne tekaškimi vsebinami, število ponovitev pa določite same.

Najprej tečemo za ogrevanje nekaj minut, naredimo raztezne gimnastične vaje, nato pa začnemo.

Primer fartleka:

- tečemo do konca ulice,

- tam naredimo 1-2 vaji za moč zgornjega dela telesa (npr. nekaj sklec),

- nato tečemo po poti do kozolca in tam naredimo 1-2 vaji za izboljšanje koordinacije (npr. hoja po vseh štirih nazaj, kot pri testiranju),

- nadaljujemo počasen tek po makadamski poti 2 min, nato se ustavimo in naredimo dve vaji za moč spodnjega dela trupa (počepi, žabji poskoki),

- nadaljujemo hitro hojo do bližnjega potočka, kjer potoček večkrat preskočimo,

- naredimo stopnjevalni tek do gozda, kjer najdemo hlod ali enostavno klopco, ki je ozka in naredimo vaje ravnotežja na različne načine: hoja prečno, hoja ritensko, držimo lastovko…),

- tečemo v počasnem teku naprej »do vzpetine ali klanca«, kjer naredimo dva hitra teka v klanec ( vsaj 20m) in nekaj vaj atletske abecede…….

Opravila si dobro delo, zato se vrni domov, lahko s počasnim tekom ali hojo, kjer narediš še nekaj razteznih vaj za bolj obremenjene mišice.



.

Primer fartlek vadbe si lahko ogledate na spodnji povezavi:

https://youtu.be/swgUAoijP-c

Zdaj pa novim športnim užitkom naproti!

Učiteljica Romana