DRAGE ŠESTOŠOLKE!

Prejšnjo uro ste opravile do 5 minutni tek v okviru testiranja doma .Tokrat sem za vas pripravila izziv - Sestavite si svoj **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** in ne v telovadnici**, vsebuje *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 vaša naloga? Same si sestavite fartlek in glede na okolico v kateri živite, prilagodite obliko vadbe. Pomembno je, da poleg teka in hoje zajamete 4-5 postaj, na katerih bodo vaje z ne tekaškimi vsebinami, število ponovitev pa določite same.

Najprej tečete za ogrevanje nekaj minut, naredite raztezne gimnastične vaje, nato pa začnete.

PRIMER FARTLEKA:



- počasi tečemo do konca ulice,

- tam naredimo nekaj vaj atletske abecede,

- nato tečemo po poti do kozolca in tam naredimo vajo –pozdrav soncu,

- 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…),

- hodim »do vzpetine«, kjer naredimo dva hitra teka v klanec ( vsaj 20m)

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 dogodivščinam naproti!

Učiteljica Romana