**ŠPORT**

KOORDINACIJSKA LESTEV

Na vrsti je vadba za povečanje hitrosti gibanja nog – trenerji temu velikokrat rečemo vadba za hitre noge. Najbolj popularen rekvizit za tako vadbo je koordinacijska lestev. Lestev lahko kupite v trgovinah s športno opremo (če bi vam postala tako všeč), lahko jo pa naredite sami -narišete s kredo ali označite s palicami, kamni ali podobnimi predmeti. Pomembno je, da si označiš vsaj 12 zaporednih prostorčkov, ki naj bodo ločeni med seboj s čim nižjimi, a dobro vidnimi predmeti.

OGREVANJE

2 minuti neprekinjenega teka.

5 vaj atletske abecede po tvoji izbiri na razdalji 20 metrov.

10 poskokov z dvigovanjem kolen (v šoli smo temu rekli kolena na prsa).

VAJE NA KOORDINACIJSKI LESTVI

Poglej si dva video posnetka:

<https://youtu.be/RDTQfqhr5r8> in <https://youtu.be/cECQ2gDODCk>.

Izberi si 10 vaj, vsako vajo narediš trikrat na lestvi.

Če si že izvajal trening s koordinacijsko lestvijo, si lahko izbereš svojih 10 vaj.

Na koncu narediš vaje za raztezanje mišic nog.

Želim ti dober trening.

Učitelj Aleš