ŠPORT 2. ura

STOPNICE

Izvajaš vadbo na stopnicah. V bloku je običajno 16 stopnic, to je kriterij za eno ponovitev.

Če si doma v hiši, začneš na najnižji točki in se s številom stopnic potrudiš približati kriteriju 16 stopnic.

Vaje izvajaš tako, da neprekinjeno narediš vse ponovitve glede na svoje sposobnosti. Po opravljenih vseh ponovitvah vsake vaje si odpočiješ, vzamete odmor glede na navodila, in nadaljuješ z naslednjo vajo.

Naloge si lahko ogledaš v videu na naslovu:

<https://www.youtube.com/watch?v=QGyIE1eFDUo&list=PLpGXLJ006jZXqH8BCfdKicP-srcStaHVz&index=10&t=0s>.

Vadbo na stopnicah izvajaš vsaj 20 minut. Obvezne so naloge od številke 1 do vključno 11 ter 13, 14, 15 in 18. Za vajo številka 18 mi pošlješ čas in število premaganih stopnic na elektronski naslov [ales.osljak@oskoroskabela.si](mailto:ales.osljak@oskoroskabela.si).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Št. | Opis | Trajanje | Odmor | Opomba |
| 1 | Tek | 3-krat | 30 sek. | Stopite na vsako stopnico |
| 2 | Tek preko stopnice | 2-krat | 20 sek. | Stopite na vsako drugo stopnico |
| 3 | Hoja nazaj | 3-krat | 20 sek. |  |
| 4 | Tek | 3-krat | 30 sek. | Stopite z vsako nogo na vsako stopnico |
| 5 | Tek bočno | 4-krat | 30 sek. | Dve ponovitvi z levo in dve z desno nogo naprej. Stopite z vsako nogo na vsako stopnico |
| 6 | Tek bočno preko stopnice | 2-krat | 20 sek. | Ena ponovitev z levo in ena z desno nogo naprej. |
| 7 | Poskoki narazen-skupaj | 2-krat | 20 sek. | Na stopnici noge skupaj, na naslednji narazen. |
| 8 | Hoja izpadni korak z brco nazaj  Lunges with a kick back | 2-krat | 15 sek. | Vmes vedno izpustite eno stopnico. |
| 9 | Poskoki iz polčepa  Power Squats | 2-krat | 15 sek. | Pokrčite kolena do pravega kota in skok preko ene stopnice na naslednjo stopnico. |
| 10 | Poskoki po eni nogi  One leg only | 4-krat | 30 sek. | Dvakrat po levi in dvakrat po desni nogi. |
| 11 | Tek ali hoja z eno nogo naprej  One leg lead | 2-krat | 20 sek. | Vmes izpustite eno stopnico. |
| 12 | V položaju za »poligon nazaj«  Backwards bear climbs | 2-krat | 30 sek. |  |
| 13 | Skleca in poskok  Power squat and push-up | 2-krat | 30 sek. | Poskok preko ene stopnice. |
| 14 | Sonožni poskoki | 3-krat | 30 sek. | Potrudite se biti hitri. |
| 15 | Dve naprej eno nazaj | 2-krat | 30 sek. | Naprej preko ene stopnice. |
| 16 | Preskoki | 2-krat | 30 sek. | Preskočite toliko stopnic, kot si upate. |
| 17 | 5 sklec in do vrha | 5-krat | 60 sek. | Tečete po izbiri oziroma svojih sposobnostih. |
| 18 | Hoja oziroma tek od najnižje do najvišje točke | 1-krat |  | Izmerite si čas, ki mi ga sporočite, v sporočilu dodate še število stopnic, ki ste jih v tem času premagali. |

Po opravljeni vadbi streseš roke in še posebej noge, koristilo ti bo tudi tuširanje s toplo vodo ter sproščanje mišic celega telesa.

Zavedam se, da je vadba naporna, ampak hkrati zelo koristna za tvoje telo. Po opravljeni vadbi bodi ponosen na opravljeno delo. Kot vaš učitelj sem že vnaprej ponosen na vsakega izmed vas.

Učitelj Aleš