**TESTIRANJE ZA ŠPORTNO VZGOJNI KARTON – 2.del**

Danes boste opravile še drugi del našega domačega testiranja. Čakajo vas še 4 naloge, vpis v tabelo in pošiljanje rezultatov.

Pa uspešno in pošteno se stestirajte!

LP učiteljica Romana

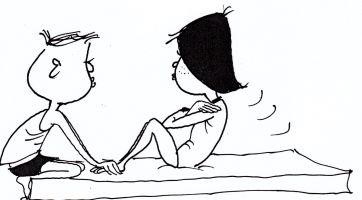
**Predklon malo poenostavljeno**

Nalogo izvajajte bose, z iztegnjenimi nogami in s počasnim drsenjem rok v predklonu.

1. V predklonu z rokami pridete do kolen
2. V predklonu s prsti pridete do sredine golenice
3. Do skočnega sklepa -gležnja
4. S prsti se dotaknete tal
5. Z lahkoto se z dlanmi dotaknete tal

Kot rezultat vpišete 1, 2, …..5. če ste z dlanmi prišli do tal

**Dvigovanje trupa**



Rekviziti: podloga, štoparica.

Naloga: ležite na podlogi s pokrčenimi nogami pod pravim kotom. Namesto letvenika lahko uporabite sedežno garniture, fotelj ali pa vam kdo drži stopala. Roke so prekrižane na prsih z dlanmi na nasprotnih ramenih. Dvigujete se do seda, tako da se s komolci dotaknete stegna, sledi vračanje v ležeči položaj. S sredino hrbta se moraš dotakniti podlage.

Nalogo delate 60 sekund, v polje z rezultati pa napišete število pravilno izvedenih ponovitev. Npr. 36, 51 …..

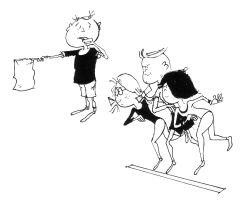
**ŠPRINT MALO DRUGAČE:**

Rekviziti: štoparica - uporabi jo kar na telefonu.

Naloga: Izvajate visoki skiping na mestu 20 sekund. Štejete število dvigov kolen v določenem času – štej samo dvige na desni nogi . Za pravilen dvig se šteje, ko je stegnenica pod kotom 90 ° glede na telo.

Vpišete npr: 9 dvigov 9, 25 dvigov – 25….

**VZDRŽLJIVOSTNI TEK**

 Rekviziti : štoparica

Naloga: tečete neprekinjeno( najbolje nekje v naravi), vendar maximalno 5 minut. V razpredelnico vpišete rezultat neprekinjenega teka, ki ste ga zmogle . npr. 1 minuta 30 sekund , 2 minuti 45 sekund , 5 minut .

 BRAVO!

Upam, da je razpredelnica sedaj polna in mi jo lahko pošljete. LP!

[romana.muhar@oskoroskabela.si](mailto:romana.muhar@oskoroskabela.si)