|  |
| --- |
| ***ŠPORT 18.5-22.5 Atletika (Visoki in nizki start)*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Cilji:** | **Metodične enote:** |
| 1. Izboljšanje splošne telesne pripravljenosti
2. Izboljšanje gibljivosti
3. Povečanje moči
4. Razvoj koordinacije
 | 1. Visoki start
2. Nizki start
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Pripomočki:  | Trajanje: 45 min |
| **SPLOŠNO OGREVANJE**Kompleks razgibalnih vaj za celo telo. Začnemo pri glavi in se spuščamo proti gležnjem. Vaje izvajamo počasi, kontrolirano in v maksimalnem obsegu giba, v vsako stran 10 krat.**VAJE ZA KOORDINACIJO**Atletska abeceda**VAJE ZA MOČ**Vaje za moč izvajamo z lastno težo, pazimo na položaj telesa in pravilno izvedbo vaje. 30 sekund izvajamo vajo, nato 30 sekund počivamo. Sklop vaj 3x ponovimo (3 serije).**GLAVNI DEL**Ponovi visoki start. Na povezavi <https://www.youtube.com/watch?v=f2Sj31QdR6Q>, si oglej pravilno tehniko visokega starta in poskusi posnemat. Nato si oglej še tehniko nizkega starta (predlagam vsaj 2x), na povezavi <https://www.youtube.com/watch?v=_9Y3XRTMBYc> in poskusi ponoviti tehniko starta.  |
| **SPLOŠNO OGREVANJE: 5 min** (40 sekund delamo, 20 sekund počitek)- Nizki skiping - Zametavanje - Striženje- Pol visoki skiping- Hopsanje- Tek s poudarjenim odrivom**RAZGIBALNE VAJE: 8 min**(10x v vsako stran)- Kroženje z glavo- Kroženje z iztegnjenimi rokami naprej-Kroženje z iztegnjenimi rokami nazaj- Kroženje v komolcih- Kroženje v zapestjih- Kroženje z boki- Kroženje v kolenih- Kroženje v gležnjih | **VAJE ZA MOČ: 12 min**3x (30 sekund delamo, 30 sekund počitek) - Počepi- Trebušnjaki- Skleci ali opora na iztegnjenih rokah- Predklon z iztegnjenim trupom in rokami**GLAVNI DEL: 20 min**Pojdi ven in nekje najdi primeren prostor, kjer lahko ponoviš vaje atletske abecede, visoki in nizki start. Tako visoki kot nizki start vadi vsaj 5 krat. |