

NARAVNE OBLIKE GIBANJA



Metodična enota: **PRAVILNA TELESNA DRŽA PRI HOJI IN TEKU**

OGREVANJE:

Lahkoten tek v naravi do bližnje vzpetine (okolica doma), nato izvedete statične in dinamične raztezne vaje

GLAVNI DEL:

I. a) Hoja navkreber 3 minute, odmor 1 minuta

Hoja navzdol 3 minute, odmor 1 minuta

Hoja prečno 3 minute, odmor 1 minuta

Poudarek je na zravnani in sproščeni drži telesa.

b) Počasna in hitra hoja, najprej z daljšim in nato še s krajšim korakom, 5 minut

c) Lahkoten tek in pogled usmerjen k pravilnemu postavljanju stopal, 5 minut

II: Za tiste, ki zmorete še več:

<https://www.youtube.com/watch?v=Wa4jxK0tKEA>

ZAKLJUČNI DEL:

Ob vrnitvi domov vadi hitro hojo, nato tempo umiri do počasne hoje.

