RAZGIBAJ SE,

DA OSTANEŠ ZDRAV

UVOD v uro:

Preden se odpravite v naravo, si oglejte video posnetek. V bližnji gozd, se odpravite s sestro, bratom ali starši in si po lastni želji pripravite poligon s tekom in različnimi vajami.

https://www.youtube.com/watch?v=Q61EtKE5njA

FARTLEK

ATLETIKA: FARTLEK - TEK V NARAVI, PREMAGOVANJE OVIR V NARAVI, GIMNASTIČNE VAJE V NARAVI

OGREVALNI DEL:

1. Poskoki na mestu (vsaj 10 sonožnih skokov z visokim dvigom kolen)

2. Poskoki po eni nogi (5x leva, 5x desna noga)

3. Poskoki v izpadni korak naprej.

4. Visoki skipping na mestu (15 sekund)

5. Nizki skipping na mestu (15 sekund)

HOJA/TEK PROTI GOZDU

Če imate možnost se odpravite na lahkoten tek v naravi. Sam tek lahko kombinirate z različnimi aktivnostmi na poti. S takimi kot ste jih videli na posnetku v uvodu ure.

Tek lahko prekinete tudi z nekajminutno hojo, ki naj ne bo prepočasna. Dobro bi bilo, da izberete pot, ki pelje skozi gozd.

Če najdete sklop korenin, lahko preko korenin izvedete različne skoke.

Na poti lahko kjerkoli izvedete vsaj 5 kratkih šprintov v rahel klanec.

Na približno polovici vadbe lahko opravite sklop gimnastičnih vaj.

CELOTNA VADBA V NARAVI NAJ TRAJA PRIBLIŽNO 30 MINUT.

ZAKLJUČEK

Počasi se odpravi proti domu.

Ko prideš domov, si najprej temeljito umij roke. Poglej, če je s teboj domov ni prišel še kakšen klop. Če je, prosi starše, da ti ga čim prej odstranijo. Stuširaj se!

»Verjemi vase in že si na pol poti«

Anonymous