

ŠSP-8 razred

Naloga za 1 06 2020

Sprehod v naravi 45 minut. Preden greš na pohod opravi raztezne vaje:

1. KROŽENJE Z GLAVO V OBE SMERI. Stoja razkoračno. Roke so v boku ali v priročenu. Najprej krožimo v eno smer (5 x), nato še v drugo smer (5 x). S to vajo raztezamo mišice vratu.

2. ZASUK GLAVE LEVO, DESNO. Stoja razkoračno. Roke so v boku ali v priročenu. Zaskukamo glavo v desno stran, nato še v levo stran. V vsako stran poglej 5 x. S to vajo raztezamo mišice vratu.

3. Z GLAVO GREMO DOL, GOR. Stoja razkoračno. Roke so v boku ali v priročenu. Glavo potisnemo dol in gor. Dol poglej 5 x, prav tolikokrat tudi gor. S to vajo raztezamo mišice vratu.

4. Z GLAVO DOL, DESNO, GOR, LEVO. Stoja razkoračno. Roke so v boku ali v priročenu. Združiš 2. in 3. vajo. S to vajo raztezamo mišice vratu.

5. DVIGOVANJE RAMEN. Stoja razkoračno. Roke so v priročenu. Dvigovanje ram gor in nazaj dol. Rame dvigneš 5 x. S to vajo raztezaš mišice ramenskega obroča.

6. KROŽENJE Z RAMENI NAPREJ IN NAZAJ. Stoja razkoračno. Roke so v priročenu. Krožiš z rameni naprej in še nazaj. V vsako smer 5 x. S to vajo raztezamo mišice ramenskega obroča.

7. KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ IN NAZAJ. Stoja razkoračno. Roke so v priročenu. Kroženje z rokami naprej in nazaj. Pazi, da delaš velike kroge. S to vajo raztezamo ramenski obroč.

8. KROŽENJE Z ROKAMI IN Z ŽOGO. Stoja razkoračno. Roke so v predročenu, v rokah držimo žogo. Krožimo z rokami pred telesom. Naredi 10 krogov. S to vajo krepimo mišice rok.

9. ZAMAHI Z ROKAMI NAVZVEN. Stoja razkoračno. Odročenje skrčno not. Zamahujemo z rokami. Ta vaja je raztezna (raztezamo ramenski obroč, roke). 10 x

Kako štejemo? 1,2 3,4 2,2 3,4 3,2
3,4 in tako naprej do 10,2 3,4

10. IZMENIČNI ZAMAHI Z ROKAMI. Stoja razkoračno. Ena roka je vzročena, druga priročena. Izmenično zamahujemo z rokami nazaj, roke menjujemo. Ob vsakem zamahu stopimo na prste (vzpon). Ta vaja je raztezna (raztezamo ramenski obroč in roke). Štetje je enako kot pri vaji 9.