

Vadba moči 9. razred

Ogrevanju, ki vključuje skipping na mestu (2.5 do 3 min.) in kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje (kroženje z glavo, kroženje z rokami, kroženje s komolci, kroženje z boki, odklon trupa v D in L, predklon in zaklon trupa, zamahi z nogo, izpadni korak naprej in v stran, kroženje s koleno, kroženje z zapestji in gležnji). Vsako vajo ponoviš 8 krat.

Ogrevanju sledijo krepilne vaje oz. vaje za izboljšanje moči glavnih mišičnih skupin. Izvedi 3 ponovitve/serije spodaj naštetih vaj. Med vsako ponovitvijo vseh 9-ih vaj popij nekaj požirkov tekočine. Učenci izvedite eno serijo več kot učenke (se pravi 4 ponovitve/serije spodaj naštetih vaj).

1. Sklece z oporo rok na sedalu stola ali sklece z oporo na kolenih.

Vajo izvedi 12 krat.



2. Izpadni korak; iz stoje naredi izpadni korak nazaj izmenično z D in L nogo. Pazi na položaj zgornjega dela telesa.

Vajo izvedi 12 krat z vsako nogo.



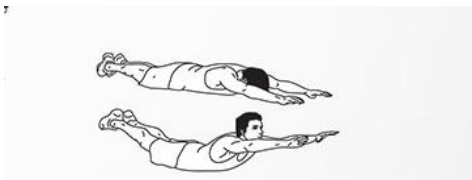
3. Začetni položaj je leža na hrbtu in dvignjena medenica. Izmenično pritegneš koleno ene noge k prsom.

Z vsako nogo narediš 10 ponovitev.



4. »Supermen« iz leže na trebuhu dvig nog, rok in zgornjega dela trupa od podlage.

Nalogo izvedi 15 krat.



5. »Tricep sklece« v opori na stolu. Noge so lahko v koljenih pokrčene. Na podlago si uprta le s petami. Iz položaja, ki je na sliki se dviguješ v položaj iz iztegnjenih rokah.

Vajo ponovi 8-10 krat.



6. »Plank«; v položaju plank (na dlaneh ali na podlahteh) izmenično dvigni iztegnjeno nogo (dvig iztegnjene noge je prib 15 cm). Pazi na položaj bokov.

Vsako nogo dvigni 10 krat.



7. Počepi.

Pazi, da kolena ne prehajajo preko prstov nog, na širino postavitve nog, da v izvedbi počepa kolena ne prihajajo skupaj in na položaj trupa.

Naredi 20 počepov.



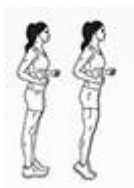
8. »Stranski plank«; v položaju, ki ga prikazuje spodnja slika s pravo roko naredi zamah nad seboj (navzven) in pod trupom (navznoter). Pri izvedbi pazi, da so boki ves čas v isti višini.

Naredi 8 ponovitev z eno roko nato še z drugo roko.



9. Vaja z krepitev mečnih mišic. Iz stoje spetno se dvigneš v vzpon na prstih.

Dvig na prste naredi 15 krat.



Izvedba naštetih vaj bo prijetnejša ob poslušanju glasbe. Po končani vadbi naredi vaje za raztezanje, kot jih delamo v šoli.

