**DELO NA DOMU - 9.r. – ŠPO**

**Učna ura št.: 48**

**Tematski sklop: Gibljivost in moč**

**Metodična enota: vaje za gibljivost in vaje za razvijanje eksplozivne moči nog**

**Cilj: Izboljšati gibljivost posameznih sklepov in povečati eksplozivno moč nog**

**Stopnja učnega procesa: Ponavljanje**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Pozdravljeni!

Prijave v spletno učilnico za šport lepo napredujejo. Sedaj vas je že 16. Torej čakamo samo še na 3 ( Nušo, Klemna in Kevina). Prosim, da še njim pomagate. Sam sem jim pa itak NON – STOP na voljo.

Tokrat morda zadnja ura sprehoda v naravo. Dodali bomo vaje za gibljivost in vaje za moč (vsako uro za druge mišične skupine).

Potek današnje aktivnosti:

Najprej bi opravili kratek sprehod, tako kot prejšnjo uro, če vam razmere to omogočajo. Pazite, da boste primerno oblečeni in obuti. Traja naj nekje približno 30 min., lahko tudi več, če želite in se dobro počutite. V nasprotnem primeru ostanite doma in se ogrejte v sobi s tekom na mestu, če imate kolebnico ali vrvico vam naj bo le–ta v pomoč.

Nadaljevali bi z gimnastičnimi vajami za gibljivost (K-7 in K-8). Ne rabite jih izvajati v istem zaporedju, kot so prikazane na slikah. Vemo, da so vaje za razteznost na koncu, torej za vajami za razgibavanje in da je zadnja vaja, vaja za relaksacijo ali sproščanje. Nato pa bi še dodali vaje za razvijanje eksplozivne moči nog.

Vaje za gibljivost

**GIMNASTIČNE VAJE K - 7**



















**GIMNASTIČNE VAJE K - 8**



















Sledijo vaje za razvijanje eksplozivne moči nog

* preskakovanje kolebnice,
* tek čez kolebnico,
* sonožni in enonožni poskoki v obroče,
* sonožno in enonožno preskakovanje raznih ovir,
* atletska abeceda: nizki in visoki skiping, tek s poudarjenim odrivom, hopsanje, grabljenje, striženje,
* pliometrične vaje:
* sonožni skoki iz gležnja – vertikalno na mestu – roke v pasu,
* bočni poskoki, roke v pasu, čez črto naprej,
* kvadrat sonožnih skokov (1>2>3>4; 1>4>3>2) ,
* kvadrat enonožnih skokov,
* skoki iz izpadnega koraka,
* skoki vstran z noge na nogo,
* skoki iz počepa na mestu.

<http://www.slofit.org/slofit-nasvet>

**Po vadbi se vedno:**

* stuširamo in preoblečemo!

……….ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU………