

### 3. teden šport na daljavo (30. 3. – 3. 4. 2020)

V tretjem tednu se bomo posvetili vadbi, ki vam bo omogočila boljše rezultate pri testiranju za športnovzgojni karton.

V (priponki) so opisani postopki meritev za športno vzgojni karton. Besedilo pozorno preberite. Nato začnite z vadbo in meritvami. Pred vadbo se vedno dobro ogrejte.

**Telesna višina in teža.** Najprej si s pomočjo metra in osebne tehtnice izmerite telesno višino in težo. Meritve si zapomnite, da jih boste potem lahko primerjali z meritvami v šoli. **Kožne gube** ni potrebno meriti.

**Poligon nazaj.** Ob redni vadbi elementov poligona nazaj, se bodo vaši rezultati v bodoče občutno izboljšali. Osnova le tega je kot veste hoja po vseh štirih nazaj. To lahko za hec povadite nekajkrat na dan, kjerkoli ste. Zdaj, ko je slabše vreme se na ta način sprehodite po sobi, kuhinji, hodniku,... Lahko povabite k zabavi v obliki tekmovanja še brata, sestro, očeta, mamo, vendar bolje, da ne vse naenkrat. Pazite, da ne drsate po tleh z rokami, ampak korakate. Prehod preko ovire (okvirja skrinje) nazaj, lahko vadite preko napete vrvice, pohodne ali kake druge palice, oziroma ovire po vaši domišljiji v približni višini okvirja. Tako boste dobili občutek kdaj dvigniti nogo za čim boljši prehod, kar je ponavadi odločilno za ta del naloge. Pa če greste samo zvečer v posteljo vzvratno z nogo naprej, bo bolje kot nič. Ha ha. Ostane nam še vlečenje telesa pod oviro. Spet je to lahko vrvica, palica. Konec koncev mizica, samo prazna naj bo.

**Skok v daljino mesta** lahko vadite kjerkoli – pazite samo na dober oprijem stopal s tlemi.

**Predklon.** Za izboljšanje rezultata tega testa pomagajo vse vaje za povečanje gibljivosti, več boste vadili boljši bo rezultat. Pred vadbo se dobro ogrejte.

**Dviganje trupa** lahko vadite s pomočjo članov družine ali pa sami tako, da noge zataknete pod rob primernega pohištva v stanovanju.

**Veso v zgibi** vadite, če imate za to ustrezne pogoje. Kak drog ali močna veja na drevesu. Pomagajo pa vse vaje za povečanje moči rok, trupa in ramenskega obroča. (različne oblike sklece, dilca na različne načine...)

**Namesto teka** zunaj lahko vadite skipping na mestu (na čas z več ponovitvami).

**Predlagamo, da si meritve zapisujete, tako jih bomo lahko primerjali z meritvami v šoli.**

Vadbo izvajajte vsakodnevno in spremljajte napredek. Veliko uspehov in zabave, rezultat bo ob redni vadbi zagotovljen!

Aktiv športa!