

1. Del:

Vsak dan, preden ali pa ko zaključiš s šolskim delom naredi pozdrav soncu, kot prikazuje slika.

Vajo lahko izvajaš zunaj na prostem ali pa v hiši. Povabi še družinske člane, vendar pazite na dovoljeno razdaljo med vami. Vajo naredi 2x.

Pozdrav soncu

(SURYA NAMASKARA)



1. izdih



2. vdih



3. izdih



4. vdih



5. zadrži



6. izdih



7. vdih



8. izdih



9. vdih



10. izdih



11. vdih



12. izdih, vdih
in začni
pri 1.

2. Del

Poljuben dan v tednu se odpravi ven v gozd, v vinograd, na travnik in izvede vajo fartlek. Vajo izvaja individualno.

FARTLEK:

- lahkoten tek in hoja, raztezne vaje in vaje za gibljivost,
- serija poskokov za izpopolnjevanje tehnike teka, lahkoten tek, šprint v klanec,
- lahkoten tek, tempo tek, hoja, tekalne igre, lahkoten tek,
- kratki in daljši intervalni teki, lahkoten tek in hoja.

Uvodni del:

- ogreješ se s hojo in razteznimi vajami. Dobro ogrej gležnje in mišice nog.

Glavni del:

- 5 minut lahkotnega ogrevalnega teka, 1 minuta hoje,
- 15 sonožnih poskokov z visokim dvigovanjem kolen,
- 3 minute teka v klanec oziroma 5 minut teka, 1 minuta hoje,
- gimnastične vaje,
- šprint 150m ali 3x 1 minuta hitrega teka z 1 minuto vmesnega odmora,
- 2 minuti hitre hoje,
- vaje za moč (20 počepov, 20 sklec),
- 8 minut neprekinjenega teka,
- hoja.

Zaključni del:

- razteg mišic in umiritev.