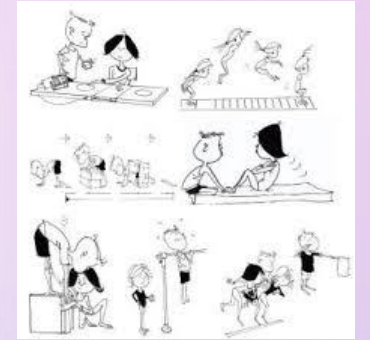


# VADBENI KARTON

## PRIPRAVA NA ŠVK

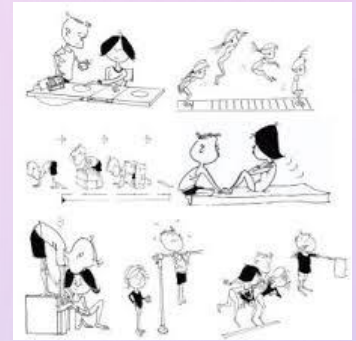


DATUM	26.3.	27.3.	28.3.	30.3.	31.3.										
Dotikanje plošč															
Skok v daljino															
Poligon nazaj															
Dvig trupa															
Predklon															
Vesa v zgibi															
Tek na 60m															
Tek na 600m															

NAVODILO: v prazen kvadrataek nariši kljukico , ko opraviš posamezno vajo.

# VADBENI KARTON

## PRIPRAVA NA ŠVK



DATUM															
Dotikanje plošč															
Skok v daljino															
Poligon nazaj															
Dvig trupa															
Predklon															
Vesa v zgibi															
Tek na 60m															
Tek na 600m															

NAVODILO: v prazen kvadrataek nariši kljukico , ko opraviš posamezno vajo.

# VADBA ZA PRIPRAVO NA ŠVK

Vadba naj poteka 3-4x na teden.

## Vaja za *Dotikanje plošč*

(na svojo mizo z lepilnim trakom označi križec za mirujočo roko in križec za aktivno roko, potrebuješ še merilec časa)



1x ponovi (vmes 30s počitka)  
60s taping z levo roko  
60s taping z desno roko

## Vaja za *Predklon*

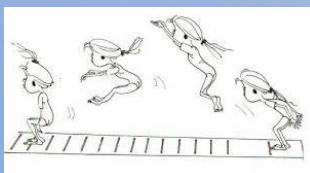
(stopi na stopnico ali nižjo „pručko“, potrebuješ še merilec časa)



3x ponovi  
Počasi naredi predklon z iztegnjenimi nogami in rokami do točke, ko ne gre več  
V tej točki zadrži 15-20 s

## Vaja za *Skok v daljino*

(potrebuješ nedrsečo podlago in prostor – predlagam hodnik ali travnati vrt)



3x ponovi  
Sonožni skok z mesta v daljino s soročnim zamahom (skoči z obema nogama hkrati in ob tem zamahni z obema rokama hkrati)

**VEDNO SE PRED ZAČETKOM VADBE DOBRO OGREJ.**  
**PREDLAGAM PLES NA VSAJ 2 TVOJI NAJLJUBŠI PESMI**  
**ali 10-15 minut teka na mestu**  
**IN RAZTEZNE VAJE ZA CELOTNO TELO**

## Vaja za *Dvig trupa*

(ulezi se na mehko podlago na hrbet in prste nog zatakni pod kavč, posteljo ali prosi brata, da te drži za gležnje, potrebuješ še merilec časa)



2x ponovi (vmes 30s počitka)  
60s dviguj trup z zelo kratkimi dotiki podlage

## Vaja za *Tek na 60 m*

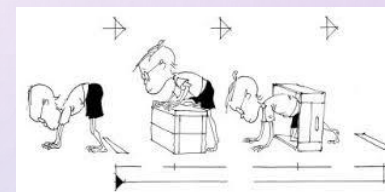
(2x ponovi Vaje za izpopolnjevanje teka – Atletska abeceda; 3-4x izvedeš hiter tek - „šprint“ na znak )

## Vaja za *Tek na 600 m*

(na začetku in na koncu vadbe se gibaj brez počitka vsaj 10 minut, lahko tudi tečeš zunaj vsaj 10 minut)

## Vaja za *Poligon nazaj*

(postavi se na vse štiri – 2 roki in 2 nogi, potrebuješ dnevno sobo, lahko je razmetana, ter merilec časa)



2x ponovi (vmes 30s počitka)  
60s se gibaj po vseh štirih po prostoru, postavi si ovire

## Vaja za *Vesa v zgibi*

(potrebuješ stol, kavč ali najnižjo stopnico, ter)



2x ponovi (vmes 15s počitka)  
45s drži oporo na iztegnjenih /pokrčenih rokah spredaj  
2x ponovi (vmes 15s počitka)  
45s izvajaj sklece z oporo na stolu  
2x ponovi (vmes 15s počitka)  
45s izvajaj sklece zadaj z oporo na stolu (stol imaš za hrbtom)