

OŠ MIROSLAVA VILHARJA
PREDMET: ŠPO
RAZRED: od 6. do 9. razreda
OBDOBJE: 1.6. – 5.6.2020

1. URA

Med vadbo se slikaj (največ dve sliki) in jo pošlji skupaj s kratkim opisom (trije stavki) svojega vtisa o izvedbi ure.

PRIPRAVLJALNI DEL URE: 15 MINUT
Lahkoten tek 5 minut

GIMNASTIČNE VAJE:
Kompleks razteznih gimnastičnih vaj

Atletska abeceda:

- hopsanje naprej, nazaj
- jogging poskoki
- križni koraki
- stopnjevanje v skipingu
- tek s povdarjenim odzivom na vsak korak
- prisunski koraki
- tek vzvratno
- grabljice

GLAVNI DEL URE : 25 MINUT

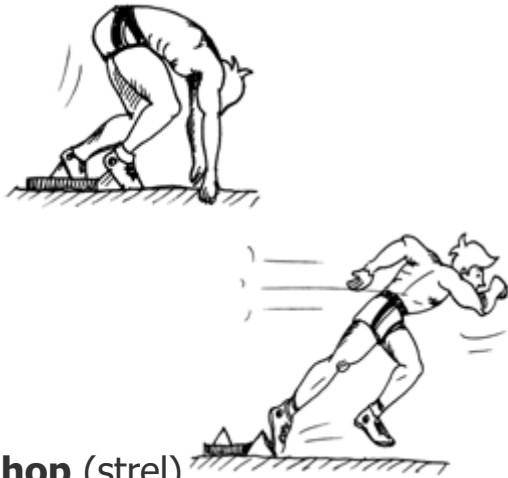
Visoki start uporabljamo pri tekih na kratke proge, visoki pa na srednje in dolge proge.

Prvo fazo sprinterskega teka predstavlja **nizki start**
Startna povelja za nizki start:

1. **na mesta** (priprava v startni blok)



2. **pozor** (potisne ramena naprej, dvigne boke višje od ramen, prenese težišče naprej, glava v podaljšku hrbtenice, pogled usmerjen v tla)



3. **hop** (strel)

Vaje sprinterske (tekaške) abecede so: skiping, hopsanje, grabljenje, striženje, tek s poudarjenim odzivom...

Pri teku na dolge proge uporabljamo visoki start.

Startna povelja za visoki start:

1. **na mesta** (z odzivno nogo stopimo do črte, teža je na sprednji nogi, trup je nagnjen v smeri naprej)
2. **hop** (strel, plosk z rokami...).

Izvajaj različne oblike tekov. Vsako vajo 4 x ponovi. Ko se vračaš nazaj na start hodi.

Vaje:

- Ponovi start iz nizkega in visokega starta,
- Kratki hitri teki od 30 m do 40 m,
- Cik – cak teki,
- Tek po klancu navzgor,
- Tek z izmenjavo hitrosti
- vaje za sprostitev (izpadni korak naprej, v stran, predklon- zaklon, drži 30 sekund)

Viri:

<http://sport-rodica.splet.arnes.si/individualni-sporti/atletika/>

