**NŠP Budanje**

Ponedeljek: 23. 3. 2020

(nalogo lahko opraviš tudi kateri drugi dan v tednu, ko nimaš na urniku športa)

**CIRKUŠKE SPRETNOSTI: ŽONGLIRANJE**

Žongliranje je aktivnost pri kateri manipuliramo z enim ali z več pripomočki. Z njim razvijamo koordinacijo, fino motoriko, občutek za ritem in koncentracijo.

Predenj začnemo z spretnostmi z žogicami, se bomo najprej ogreli in naredili nekaj vaj za razvoj moči.

**OGREVANJE:**

**Uvodni del:**

**AEROBNI DEL:** vaje lahko izvajaš ob glasbi, da bo bolj zabavno (pop, disco ali tehno glasba). Če nimaš te možnosti pa brez glasbene spremljave.

● Korakanje na mestu z nizkim dvigovanjem kolen, štej do 32

● Korakanje na mestu z višjim dvigovanjem kolen, štej do 32

● Korakanje naprej in nazaj: 4 korake naprej (štejemo 1,2,3,4) in 4 korake nazaj (5, 6, 7, 8) (4x)

● Osnovni korak ali step touch: stopimo v stran (štejemo 1) in priključimo drugo nogo (štejemo 2). Korak v drugo stran (štejemo 3) in priključimo drugo nogo (štejemo 4).

Ponovi 8 x

● Tek na mestu (štej do 32)

Pri vseh gibanjih vključi tudi delo rok.

**GIMNASTIČNE VAJE (dinamične in raztezne):**

1. KROŽENJE Z GLAVO (v vsako stran 3X)
2. RAZTEZANJE HRBTENICE (zadrži 6 sek, nato sprosti roke; vajo ponovi 3x)

Stopimo v razkorak in iztegnemo obe roki čim višje nad glavo. Poskusimo se dvigniti čim višje.

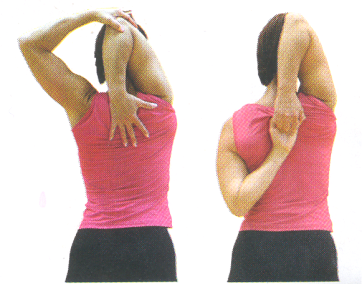
****

1. RAZTEZANJE RAMENSKEGA OBROČA IN PRSNIH MIŠIC

Sklenemo dlani in prepletemo prste za telesom, iztegnemo roki v komolcu in visoko zaročimo. Prsi potisnemo čim bolj naprej. (položaj zadrži 6 sek; ponovi 3x)



1. RAZTEZANJE TRIGLAVE NADLAKTNIČNE MIŠICE



1. KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ (6x)

KROŽENJE Z ROKAMI NAZAJ 86x)

6. RAZTEZANJE STRANSKIH MIŠIC TRUPA

Stopimo v razkorak in iztegnemo eno roko čim višje nad glavo, drugo opremo v bok. Odklonimo trup, glava sledi trupu. Vajo ponovimo v obe smeri 2x (zadrži 6 sek)

.

7. KROŽENJE Z BOKI V ENO IN DRUGO STRAN (6x)

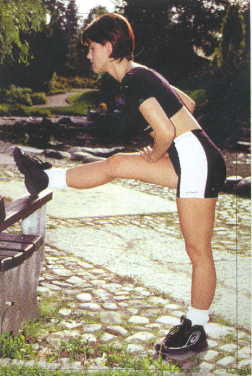
8. RAZTEZANJE SPREDNJEGA DELA STEGNA

Pokrčimo eno nogo nazaj k zadnjici. Z roko se primemo okoli gležnja in narahlo potegnemo peto proti zadnjici, boke pa potisnemo naprej. Po raztegu zamenjamo nogo (zadržimo 15 sek).



9. RAZTEZANJE ZADNJEGA DELA STEGNA

Eno nogo naslonimo ob primerno oporo (stol). S poravnano hrbtenico se iz bokov nagnemo naprej proti prstom. Zadržimo 15 sek. Ponovimo še z drugo nogo.



10. RAZTEZANJE MIŠIC KOLKA (IZPADNI KORAK NAPREJ)

Koleno sprednje noge naj ne preide prstov stopala. Z rokami se opremo na koleno sprednje noge, potisnemo boke naprej in zadržimo. Vajo ponovimo še z drugo nogo. Zadržimo 6 sek.



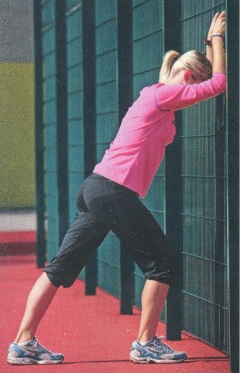
11. RAZTEZANJE NOTRANJIH STEGENSKIH MIŠIC – PRIMIKALK (IZPADNI KORAK V STRAN)

Stopimo v širok razkorak, stopala naj bodo rahlo obrnjena navzven. Nato se nagnemo vstran, tako, da eno nogo pokrčimo v kolenu, drugo pa iztegnjeno opremo proti tlom. Z rokami se opremo na koleno pokrčene noge in zadržimo. Ponovimo še z drugo nogo. Zadržimo 6 sek.



12. RAZTEZANJE MEČNIH MIŠIC

Z eno nogo stopimo v daljši korak nazaj ter se opremo na steno. Rahlo se nagnemo naprej, tako da je zadnja noga iztegnjena, trup pa je v njenem podaljšku. Stopalo in peta naj bosta ves čas na tleh. Vajo ponovimo še z drugo nogo.



KREPILNE VAJE:

Ženske sklece: osnovni položaj s krčenjem komolcev se spuščaj proti tlom in z

iztegovanjem se dviguj v osnovni položaj (10x)



Diagonalni dvig: Vaja, s katero krepite hrbtne mišice. V leži na tleh izmenično dvigujte hkrati nasprotno si roko in nogo (16 x)



Polčep: Vaja, s katero krepimo mišice nog. Kolen ne krčite preko prstov (15x)

Glavni del ure:

ŽONGLIRANJE Z DVEMA ŽOGICAMA

Potrebuješ dve žogici. Lahko sta žogici za tenis, ali kateri koli druge vrste žog. Če nimaš nič od tega poskusi s plišasto igračko. Preizkusi se v spretnostih, morda ti uspe.

**Poišči dovolj velik prostor in pazi, da se pri vajah ne udariš ob predmete v okolici.**

Predenj začneš z nalogami, si oglej video na YT kanalu **do 4:50**

<https://www.youtube.com/watch?v=x2_j6kMg1co>

NALOGE:

1. Drža: roke v odročenju ob bokih, pokrčene, trebušne mišice so napete, dlani odprte, stopala paralelna v širini bokov, kolena rahlo pokrčena, pogled rahlo navzgor…
2. Najprej začnemo z eno žogico iz dlani v dlan;
3. Najprej začnemo z eno žogico: izmenično v obliki črke J mečemo žogico v zrak diagonalno malce nad glavo (ali v višini glave, roki sta ob telesu v višini bokov)
4. Mečemo dve žogici: imamo obe žogi v DR. Najprej vržemo eno in jo ujamemo v LR, potem vržemo še drugo in ujamemo v LR (sedaj imamo 2 žogi v LR). Enako ponovimo še iz LR v DR.
5. Mečemo dve žogici: v vsaki roki imamo eno žogico. Žogico vržemo z DR v zrak in jo ponovno ujamemo v DR. Sledi met in ujem še z LR.
6. Mečemo dve žogici: Enako kot prejšnja vaja, le da je ritem drugačen. Hitrejši, ne čakamo.
7. Mečemo dve žogici: začnemo z DR, ko je žogica v najvišji točki vržemo drugo), pri metu pazimo, da sta oba meta enako visoka). Najprej vadimo mete tako, da začenjamo mete z DR; kasneje začnemo z LR.

Ritem je naslednji: vrzi (DR), vrzi (LR), ujemi (LR), ujemi (DR).

**ČESTITAM!**