

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Kineziologija

PRIMERI VADB V DVORANI ZA REKREATIVNE TEKAČE

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

prof. dr. Maja Pori, prof. šp. vzg.

RECENZENT:

doc. dr. Aleš Dolenc, prof. šp. vzg.

AVTOR:

Mojca Božič

Ljubljana, 2015

ZAHVALA

Rada bi se zahvalila svoji mentorici prof. dr. Maji Pori, prof. šp. vzg., ter recenzentu doc. dr. Alešu Dolencu, prof. šp. vzg., za vso pomoč in svetovanje pri izdelavi diplomske naloge.
Iskrena hvala!

Posebna zahvala gre tudi celotni moji družini za vso podporo, spodbudo in pomoč skozi celoten študij in pri nastajanju diplomske naloge.

Zahvalila pa bi se tudi vsem ostalim, ki ste mi na kakršen koli način pomagali pri mojem študiju.

Hvala!

Ključne besede: rekreativni tek, primeri vadb v dvorani, zdrava vadba

PRIMERI VADB V DVORANI ZA REKREATIVNE TEKAČE

Mojca Božič

IZVLEČEK

Tek je v Sloveniji priljubljena oblika športno-rekreativne dejavnosti, ki je v zadnjih letih še pridobila na popularnosti. Ljudje se vedno bolj zavedajo njegovih pozitivnih učinkov na kakovost življenja, hkrati pa je cenovno dostopna oblika športne rekreacije, s katero se lahko ukvarjajo celo leto. Dokazano je, da so tisti, ki se z rekreativnim tekom ukvarjajo bolj pogosto in ki pretečejo večje razdalje, bolj zadovoljni s svojim življenjem. Cilj diplomske naloge je predstaviti tri primere vadb v dvorani za rekreativne tekače. Naloga je monografskega tipa. Predstavili smo raznovrstne vadbene enote, v katerih so prikazani različni načini organizacije vadbe oziroma različne učne oblike. Pri tem so uporabljeni različni pripomočki in različne vsebine. Za boljšo ponazoritev je izvedba vaj tudi slikovno prikazana. Training tekača mora vsebovati ustrezno kondicijsko pripravo, za katero je poleg razvoja aerobne vzdržljivosti pomemben tudi razvoj moči, tehnike teka in gibljivosti, saj takšna vadba preprečuje nastanek poškodb ter izboljšuje tehniko in učinkovitost tekača. Seveda pa sta poleg treninga ravno tako pomembna odmor in regeneracija. Predvsem zimski čas je smiselno izkoristiti za razvoj moči in gibljivosti, saj je zaradi vremenskih razmer otežen tek v naravi in se zato pogosto vadbe selijo v dvorano, kjer pa je zaradi omejenega prostora težko preteči toliko kilometrov kot zunaj. Zato je dobro, da tekači na tak način ohranjajo aktivnost in izkoristijo čas za raznoliko športno vadbo, ki jim bo koristila tudi za napredek v teku. Diplomska naloga je lahko koristen pripomoček vsem tistim, ki se ukvarjajo z rekreativnim tekom ter delavcem na področju športne rekreacije.

Key words: recreational running, sports hall exercises, healthy work out

EXAMPLES OF SPORTS HALL EXERCISES FOR RECREATIONAL RUNNERS

Mojca Božič

ABSTRACT

Running is a popular form of sporting and recreational activity in Slovenia and has gained in popularity over the recent years. People become more and more aware of its positive effects on quality of life and at the same time it is an economical form of sporting recreation which is popular throughout the whole year. It is proven that recreational runners who engage in the run more often and run on longer distances are more satisfied with their lives. The goal of my thesis is to present three sports hall exercises for recreational runners. We are going to present various training units in which various modes of exercises are presented. In order to achieve that, various instruments and contents are used. Exercises are graphically shown in order to illustrate the theory. Runner's training must contain suitable preparation of condition, for which a strength development, techniques of the run and mobility, and aerobic endurance are important. This type of training prevents injuries and improves technique and runner's efficiency. Rest and regeneration are as important as the training itself. Winter is suitable time of the year for strength and mobility development. Weather makes the run in the nature difficult and this is why trainings are often set in the sports halls, where it is problematic to run on longer distances. This way, the runners preserve their activity and turn the time to their advantage and do various exercises which will help them to progress in running. My thesis can be a helpful resource to all who occupy themselves with recreational running or sporting recreation.

Vsebina

| | |
|---|----|
| Kazalo tabel | 6 |
| Kazalo slik | 7 |
| 1 UVOD | 8 |
| 1.1 TELESNA DEJAVNOST | 8 |
| 1.1.1 VPLIVI TELESNE DEJAVNOSTI NA ZDRAVJE | 8 |
| 1.2 TEK KOT ŠPORTNO-REKREATIVNA DEJAVNOST | 9 |
| 1.3 KONDICIJSKA VADBA REKREATIVNEGA TEKAČA | 9 |
| 1.4 TEKAŠKA VADBA POZIMI | 11 |
| 1.4.1 PRIPOROČILA ZDRAVE VADBE | 11 |
| 1.5 NAMEN IN CILJI | 12 |
| 2 JEDRO | 13 |
| 2.1 UČNE OBLIKE V PRIMERIH VADBENIH ENOT ZA REKREATIVNE TEKAČE | 13 |
| 2.2 STRUKTURA VADBENIH ENOT V PRIMERIH ZA REKREATIVNE TEKAČE | 13 |
| 2.2.1 PRIPRAVLJALNI DEL VADBENIH ENOT | 13 |
| 2.2.2 GLAVNI DEL VADBENIH ENOT | 14 |
| 2.2.3 ZAKLJUČNI DEL VADBENIH ENOT | 14 |
| 2.3 PREDSTAVITEV TREH VADBENIH ENOT ZA REKREATIVNE TEKAČE V DVORANI | 15 |
| 2.3.1 VADBENA ENOTA 1 | 15 |
| 2.3.2 VADBENA ENOTA 2 | 23 |
| 2.3.3 VADBENA ENOTA 3 | 30 |
| 3 SKLEP | 37 |
| 4 VIRI | 37 |
| 5 PRILOGE | 39 |
| 5.1 PRILOGA 1–5 vadbenih enot za rekreativne tekače v dvorani | 39 |

Kazalo tabel

| | |
|--|----|
| Tabela 1 <i>Vadbena enota 1</i> | 15 |
| Tabela 2 <i>Vadbena enota 1 – pripravljalni del</i> | 15 |
| Tabela 3 <i>Vadbena enota 1 – glavni del</i> | 16 |
| Tabela 4 <i>Vadbena enota 1 - vaja 1</i> | 17 |
| Tabela 5 <i>Vadbena enota 1 - vaja 2</i> | 17 |
| Tabela 6 <i>Vadbena enota 1 - vaja 3</i> | 18 |
| Tabela 7 <i>Vadbena enota 1 - vaja 4</i> | 18 |
| Tabela 8 <i>Vadbena enota 1 - vaja 5</i> | 19 |
| Tabela 9 <i>Vadbena enota 1 - vaja 6</i> | 19 |
| Tabela 10 <i>Vadbena enota 1 - vaja 7</i> | 20 |
| Tabela 11 <i>Vadbena enota 1 - vaja 8</i> | 20 |
| Tabela 12 <i>Vadbena enota 1 - vaja 9</i> | 21 |
| Tabela 13 <i>Vadbena enota 1 - vaja 10</i> | 21 |
| Tabela 14 <i>Vadbena enota 1 - zaključni del</i> | 22 |
| Tabela 15 <i>Vadbena enota 2</i> | 23 |
| Tabela 16 <i>Vadbena enota 2 - pripravljalni del</i> | 23 |
| Tabela 17 <i>Vadbena enota 2 - glavni del</i> | 24 |
| Tabela 18 <i>Vadbena enota 2 - vaja 1</i> | 24 |
| Tabela 19 <i>Vadbena enota 2 - vaja 2</i> | 25 |
| Tabela 20 <i>Vadbena enota 2 - vaja 3</i> | 25 |
| Tabela 21 <i>Vadbena enota 2 - vaja 4</i> | 26 |
| Tabela 22 <i>Vadbena enota 2 - vaja 5</i> | 26 |
| Tabela 23 <i>Vadbena enota 2 - vaja 6</i> | 27 |
| Tabela 24 <i>Vadbena enota 2 - vaja 7</i> | 27 |
| Tabela 25 <i>Vadbena enota 2 - vaja 8</i> | 28 |
| Tabela 26 <i>Vadbena enota 2 - vaja 9</i> | 28 |
| Tabela 27 <i>Vadbena enota 2 - vaja 10</i> | 28 |
| Tabela 28 <i>Vadbena enota 2 - zaključni del</i> | 29 |
| Tabela 29 <i>Vadbena enota 3</i> | 30 |
| Tabela 30 <i>Vadbena enota 3 - pripravljalni del</i> | 30 |
| Tabela 31 <i>Vadbena enota 3 - glavni del</i> | 31 |
| Tabela 32 <i>Vadbena enota 3 - vaja 1</i> | 32 |
| Tabela 33 <i>Vadbena enota 3 - vaja 2</i> | 32 |
| Tabela 34 <i>Vadbena enota 3 - vaja 3</i> | 32 |
| Tabela 35 <i>Vadbena enota 3 - vaja 4</i> | 33 |
| Tabela 36 <i>Vadbena enota 3 - vaja 5</i> | 33 |
| Tabela 37 <i>Vadbena enota 3 - vaja 6</i> | 34 |
| Tabela 38 <i>Vadbena enota 3 - vaja 7</i> | 34 |
| Tabela 39 <i>Vadbena enota 3 - vaja 8</i> | 35 |
| Tabela 40 <i>Vadbena enota 3 - zaključni del</i> | 35 |

Kazalo slik

| | |
|---|----|
| Slika 1. Vadbena enota 1 – ogrevanje | 16 |
| Slika 2. Zanoženje z elastiko ob letveniku | 17 |
| Slika 3. Vertikalni potiski z elastiko..... | 18 |
| Slika 4. Zasuki trupa od letvenika z elastiko v sedu na stopnički | 18 |
| Slika 5. Odmiki nog z elastiko ob letveniku | 19 |
| Slika 6. Horizontalni potegi elastike v sedu na stopnički..... | 19 |
| Slika 7. Odmiki trupa z elastiko | 20 |
| Slika 8. Primiki nog z elastiko ob letveniku..... | 20 |
| Slika 9. Horizontalni potiski elastike v sedu na stopnički | 21 |
| Slika 10. Iztegi trupa z elastiko v sedu skrčno na stopnički | 21 |
| Slika 11. Počepi z elastiko | 22 |
| Slika 12. Vadbena enota 1 - zaključni del | 22 |
| Slika 13. Vadbena enota 2 – ogrevanje | 24 |
| Slika 14. Sklece v opori ležno spredaj..... | 25 |
| Slika 15. Dvigi trupa v leži na hrbtu raznožno skrčno z vzročenjem in stopali skupaj..... | 25 |
| Slika 16. Enonožni počep ob letveniku | 26 |
| Slika 17. Sklece v opori stojno | 26 |
| Slika 18. Dvigi bokov v opori bočno na podlahteh | 27 |
| Slika 19. Dvigi bokov iz hrbtne leže skrčno z eno nogo na stopnički..... | 27 |
| Slika 20: Dvigi nog in bokov v svečo iz leže na hrbtu prednožno | 27 |
| Slika 21. Enonožni dvigi na prste ob letveniku | 28 |
| Slika 22. Horizontalni potegi v mešani vesi s stegnjenimi nogami | 28 |
| Slika 23. Iztegi trupa z vzročenjem na stopnički ob letveniku | 29 |
| Slika 24. Vadbena enota 2 - zaključni del | 29 |
| Slika 25. Vadbena enota 3 - ogrevanje | 31 |
| Slika 26. Upogibi trupa iz leže na hrbtu skrčno s težko žogo..... | 32 |
| Slika 27. Sklece v opori ležno spredaj s stegni na veliki žogi | 32 |
| Slika 28. Odkloni trupa z veliko žogo v vzročenju..... | 33 |
| Slika 29. Enonožni počep z veliko žogo ob steni..... | 33 |
| Slika 30. Dvigi bokov iz leže na hrbtu skrčno z nogami na veliki žogi..... | 34 |
| Slika 31. Iztegi trupa na veliki žogi z vzročenjem..... | 34 |
| Slika 32. Počep na eni nogi z oporo druge na veliki žogi s težko žogo | 35 |
| Slika 33. Upogibi trupa v leži na hrbtu prednožno s težko žogo v predročenju | 35 |
| Slika 34. Vadbena enota 3 - zaključni del | 36 |

1 UVOD

Telesna dejavnost oziroma športna rekreacija ima veliko pozitivnih učinkov na naše telesno in duševno zdravje. Ljudje se tega vedno bolj zavedajo, saj si želijo zdravega, kvalitetnega življenja. Med priljubljenimi športno-rekreativnimi dejavnostmi pa je tudi tek, s katerim se ukvarja vse več ljudi. Ker je pomembno, da smo redno telesno dejavni tekom celega leta, smo se v diplomski nalogi osredotočili na zimsko obdobje, ki je za rekreativne tekače pogosto najmanj dejavno ali pa celo nedejavno in zato smo pripravili tri primere vadb za rekreativne tekače v dvorani.

1.1 TELESNA DEJAVNOST

Živimo v svetu, v katerem je tempo življenja zelo hiter. Fizičnega dela je čedalje manj, saj družba stremi k temu, da čim več opravijo stroji. Veliko je sedenja in psihičnega stresa, to pa povzroča večje tveganje za razvoj bolezni. Tega se ljudje čedalje bolj zavedajo, saj se je propaganda proti telesni nedejavnosti oziroma za telesno dejaven način življenja v zadnjem času povečala in postala del našega vsakdanjega življenja. Velik pomen gibanja je predvsem v učinku na zdravju ljudi. Pogosto je nedejaven življenjski slog, ki je precej drugačen kot pred desetletji, viden pri mladih. Toda premalo se jih zaveda, da je ravno to obdobje zelo pomembno za navade in odnos do gibanja oziroma zdravega življenjskega sloga, ki jih kasneje prenese tudi v odraslo dobo (Pori, Pori idr., 2013). Telesna dejavnost ima širši pomen kot športna dejavnost. Telesna dejavnost se nanaša na kakršno koli dejavnost, ki je lahko tudi nenačrtovana in pri kateri je po koncu poraba energije večja kot v mirovanju. Medtem, ko je športna dejavnost strukturirana ter načrtovana in katere cilj je izboljšati vsaj enega dela telesne pripravljenosti (Poljšak, 2012).

1.1.1 VPLIVI TELESNE DEJAVNOSTI NA ZDRAVJE

Telesna dejavnost pozitivno vpliva na telesno zdravje tako, da znižuje krvni pritisk, izboljšuje funkcionalne sposobnosti, preprečuje debelost oziroma ohranja primerno težo, saj vpliva na uravnavanje telesne teže, povečuje mišično moč, fizično pripravljenost ter posledično tudi kvaliteto življenja, služi kot preventiva pred nastankom diabetesa poleg tega pa telesno bolj aktivni ljudje v povprečju manj kadijo in zaužijejo manj alkohola (Pori, Pori idr., 2013). Omenjeni avtorji navajajo, da telesna dejavnost pozitivno vpliva tudi na duševno zdravje, saj imajo bolj dejavni manj težav s stresom, depresijo in anksioznostjo in so bolj zadovoljni s svojim življenjem, svoje življenje ocenjujejo bolj kvalitetno, so bolj srečni, optimistični in samozavestni.

1.2 TEK KOT ŠPORTNO-REKREATIVNA DEJAVNOST

»Re creare« je beseda latinskega izvora, katere pomen je ponovno oblikovati ali nekaj na novo ustvariti. Danes pa poznamo izraz športna rekreacija, katerega razumemo kot telesno dejavnost, ki pa ima pozitivne učinke na splošno zdravje ljudi, poleg tega pa jih sprosti in jim povrne energijo. Športna rekreacija je torej prostočasna dejavnost, ki nam z gibanjem prinaša zadovoljstvo, srečo in veselje ter si jo vsak lahko izbere sam, glede na to kaj želi doseči, kakšne so njegove zmogljivosti ter kakšni so njegovi cilji (Pori, Pori idr., 2013).

V Sloveniji je majhen delež športno nedejavnih. Po podatkih iz leta 2008 jih je 37 %. Slovenci se najraje ukvarjajo s hojo, plavanjem, kolesarstvom, smučanjem ter planinstvom in gorništvom, na šestem mestu pa je prav tako zelo priljubljena športno-rekreativna dejavnost, tek, s katero pa se ukvarja 11,7 % ljudi (Pori in Sila, 2010). Iz tega lahko sklepamo, da je športna rekreacija pomemben del vsakdana Slovencev, saj se zavedajo, da imajo te dejavnosti veliko pozitivnih učinkov. Poleg tega pa jim je za ukvarjanje z neko dejavnostjo pomembna tudi cena, bližina izvajanja dejavnosti ter da se lahko z njo ukvarjajo tekom celega leta. Najraje pa ljudje izbirajo aerobne športno-rekreativne dejavnosti. Tem kriterijem v veliki meri zadostuje tudi tek in je zato postal priljubljena oblika športne rekreacije, ki je v zadnjih letih še pridobila na popularnosti, na kar pa kaže tudi veliko število tekaških prireditev z vse večjo udeležbo.

Najpomembnejši motivi za tekaško udejstvovanje so želja biti telesno sposoben in zdrav, želja ostati v dobri kondiciji, iti ven iz hiše, želja sprostiti svojo energijo ter se zabavati (Bučar, 2011). Tisti, ki se več ukvarjajo z rekreativnim tekom, ki tečejo večkrat in pretečejo več, so bolj zadovoljni s svojim življenjem (Pori, Payne idr., 2013). Bolj dejavni ljudje imajo svoje funkcionalne sposobnosti na višjem nivoju, to pa vpliva tudi na njihovo boljše počutje in zdravje. Torej lahko rečemo, da je tek tudi sredstvo za izboljšanje kakovosti življenja.

1.3 KONDICIJSKA VADBA REKREATIVNEGA TEKAČA

Trening tekačev pa ni samo tek. Kondicijska vadba mora poleg aerobne vzdržljivosti vsebovati tudi razvoj moči, tehnike teka in gibljivosti (Škof, 2007).

Mišična moč je pomembna pri preprečitvi poškodb, saj zagotavlja večjo stabilnost sklepov, varuje pa tudi kosti. Poudariti je potrebno mišice trupa, ki telesu omogočajo stabilnost in varujejo hrbtenico. Moč mišic, ki so pomembne za tek, pa vpliva tudi na boljšo tehniko in posledično na večjo učinkovitost tekača (Škof, 2006). Glavni poudarek pri načrtovanju vadb v dvorani za rekreativne tekače je razviti moč mišic celega telesa. Moč je namreč sposobnost premagovanja zunanje ali notranje sile s pomočjo lastnih mišic. Z ustrezno vadbo je lahko napredek v moči velik. Pomembno pa je, da je vadba čim bolj prilagojena vsakemu

posamezniku, saj je posledično tudi napredek večji (Pori, Pori idr., 2013). Delo za vsak športni dosežek mora opraviti vsaj ena mišica. Iz fizikalnega vidika je moč rezultat pospeška in mase, biološko gledano pa je moč zmožnost mišice, da se odporu zoperstavi (ekscentrično delo), da odpor premaga (koncentrično delo) ali pa ga zadrži (statično delo). Upor pa se lahko pojavlja v različnih oblikah, pri teku je to lastna telesna teža (Steffny, 2013). Stabilizacijske mišice pa tekači, predvsem rekreativni, pogosto zanemarijo, kar posledično povzroča slabšo tehniko teka. Močno jedro vpliva na večjo splošno moč, hitrost, boljše ravnotežje in boljšo agilnost ter koordinacijo. Vse naštetu pa je zelo pomembno za dober in varen tek. Močno jedro izboljšuje pozicijo telesa med tekom in posledično izboljšuje tehniko le-tega. Prav tako je jedro pomembno za preprečitev poškodb, ki so pogosto posledica slabe tehnike. Če ima tekač močno jedro, je sposoben hitreje odreagirati na nepredvidljive situacije oziroma ovire, ki bi lahko povzročila poškodbo. Močno jedro torej omogoča optimalen tek, saj preprečuje prevelike rotacije trupa in kolka, ki se lahko pojavijo med tekom in so nezaželene, saj pomenijo nepotrebno porabo energije. Kinetična energija se prenaša preko jedra. V jedru pa se lahko izgubi ali prenese na nezaželena mesta, telo opleta in izgublja energijo ali pa jo prenaša tja, kjer jo troši po nepotrebem (Meden, 2013).

Pri preprečevanju poškodb pa je pomembna tudi večja gibljivost. Le-ta pomaga pri ohranjanju delovne učinkovitosti mišic ter sklepov in hkrati izboljšuje tekaški korak, lahkotnost ter lepoto teka (Škof, 2006). Gibljivost je sposobnost izvedbe gibov z veliko amplitudo. Omejujejo pa jo različni dejavniki in sicer anatomske, fiziološke, starost in spol, mišična in telesna temperatura ter dnevni biološki ritem (Ušaj, 1996). Velikega pomena je v vseh starostnih obdobjih, tako v športu kot tudi pri vsakodnevnih opravilih. Predvsem slabo vplivajo na gibljivost staranje ter sedeč način življenja. Za razvoj gibljivosti poznamo več metod: statične, dinamične in PNF metode (Pori, Pori idr., 2013).

Za napredek tekača je torej potrebna raznovrstna športna vadba, ki preprečuje nastanek poškodb in se dolgoročno vsekakor bolj izplača kot iskanje bližnjic. Zelo pomemben pa je tudi odmor in regeneracija.

Žalar (2013) poudarja, da je škoda, da se pozimi kondicija, ki so jo tekači pridobili v času aktivne sezone, izgubi. Priporoča, da tekači, ko ni tekaške sezone, delajo na kondicijskih komponentah s katerimi se dvigne bazni nivo pripravljenosti. Za tekača zelo pomembne kondicijske komponente so: splošna moč celotnega telesa, moč trupa, aerobna kapaciteta, višina anaerobnega praga. Splošna moč celotnega telesa vpliva na boljšo ekonomičnost teka, saj je minimalna poraba energije odvisna od razmerja med močjo in telesno težo, kar pa je zelo pomembno pri vzdržljivostnih aktivnostih kot je tek. Moč trupa omogoča gibanje oziroma tek in pripomore k boljši funkcionalnosti gibanja. Aerobna kapaciteta pa je sposobnost telesa, da absorbira čim več kisika za energijo, ki je potrebna za tek in tekaču omogoči dolgotrajno tekaško aktivnost in vzdržljivost. Od višine anaerobnega praga pa je odvisno pri kateri intenzivnosti se v produkcijo energije intenzivneje začne vključevati tudi anaerobni sistem.

1.4 TEKAŠKA VADBA POZIMI

Za dobro pripravljenost na začetku pomladanske sezone se je potrebno pripravljati skozi vso zimo. Tek je pozimi zaradi vremenskih razmer in nizkih temperatur otežen. Daljši kot je premor, težje je zopet doseči izhodišče za novo sezono teka. Poleg tega pa imajo tekači, ki imajo več daljših premorov, tudi več poškodb (Piškur, 2013). Seveda pa ima tek pozimi svoje specifičnosti in zahteva tudi primerno obutev ter obleko. Priporočljivo je, da je obleka večplastna in da se tekač ne obleče preveč, tako da ga na začetku zebe in da se po nekaj minutah teka ogreje na tekaško temperaturo. Pri teku pozimi ni toliko pomembna intenzivnost; teki so daljši in manj intenzivni ter prilagojeni trenutnemu počutju in razpoloženju. Če tekač ni popolnoma zdrav, potem tek pozimi ni priporočen (Piškur, 2013).

Pogosto pa se zgodi, da zaradi hitrega načina življenja oziroma premalo časa tekači ne uspejo sestaviti redne tekaške vadbe v zimskem času, zato je priporočljivo, da si v tem času najdejo neko drugo obliko telesne aktivnosti (Piškur, 2013). V zimskih mesecih, ko je otežen tek v naravi, se vadbe pogosto selijo v dvorano, kjer pa je zaradi omejenosti prostora težko zagotoviti toliko kilometrov kot zunaj in je zato smiselno ta čas izkoristiti za vadbo, ki je usmerjena bolj v razvoj moči, ter gibljivosti, k čemur pa stremijo tudi priporočila za zdravo vadbo. Pomembno je, da tudi v zimskem času ljudje ohranjajo aktivnost in to obdobje čim boljše izkoristijo ter tako z raznoliko športno vadbo napredujejo tudi v teku.

1.4.1 PRIPOROČILA ZDRAVE VADBE

Za zdravje je gibanje nujno, vendar je za kakovostno življenje potreben tudi zdrav način življenja. Koliko napora zadostuje je odvisno tudi od posameznikovih ciljev. Na splošno pa je pomembno, da vadimo redno. Za zdravo srce zadostuje nizko intenzivna vadba petkrat tedensko po dvajset minut. Za takšno vadbo zadostuje tudi dovolj hitra hoja in tek. Vendar pa takšna vadba ne vpliva toliko na mišice in posledično oblikovanje telesa. Za to je potrebno izvajati različne vaje za moč in se takšni vadbi posvetiti najmanj pet ur tedensko (Rotovnik Kozjek, 2004). Primerna telesna dejavnost je različna glede na starost ljudi. Zdravstveno primerna oblika dejavnosti je tista, ki ob najmanjšem tveganju, kot so poškodbe in bolezni, pripelje do zdravstveno pozitivnih učinkov v organizmu. Pomembno je, da je vadba redna. Za pozitiven vpliv na zdravje obtočil, je priporočena vadba takšna, ki traja med 25 in 60 minut. Tudi zmerno gibanje krepi zdravje vendar se mora izvajati dovolj pogosto, in sicer vsaj pet dni v tednu, pol ure zmerne gibanja dnevno (Bilban, 2005).

Zaključek priporočil mednarodnega strokovnega mnenja o priporočilih vadbe za zdravje je za ohranjanje zdravja 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti tedensko ali pa 75 minut vadbe tedensko, ki pa mora biti visoke intenzivnosti. Za krepitev zdravja pa je priporočljiva vadba petkrat tedensko po eno uro, oziroma 300 minut tedensko zmerne intenzivnosti ali pa

150 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti tedensko. Bolj priporočljive so predvsem aerobne ritmične dejavnosti, ki potekajo kontinuirano in pri katerih se uporabljajo velike mišične skupine, poleg tega pa se lahko izvajajo tako dolgo, da vplivajo na izboljšanje funkcionalnih sposobnosti tako dihalnega sistema kot tudi srčno-žilnega sistema (Pori, Pori idr., 2013).

Po novejših mnenjih pa je priporočljivo vključevanje tudi vadbe za moč. Breme pri takšni vadbi naj bi bilo tolikšno, da lahko vadeči izvede vajo med 10 in 15 ponovitvami. Takšna vadba sicer ne izboljša aerobnih sposobnosti, temveč povečuje mišično moč in mišično vzdržljivost, nemastno telesno maso in stimulira gradnjo kosti. Za boljšo gibalno učinkovitost in za preventivo pred poškodbami pa so potrebne tudi raztezne gimnastične vaje, ki izboljšujejo gibljivost in naj bi bile vključene v pripravljalni del kot ogrevanje in v zaključnem delu kot sprostitvev po vadbi (Pori, Pori idr., 2013).

1.5 NAMEN IN CILJI

Namen diplomske naloge je predstaviti tri primere vadb v dvorani za razvoj vzdržljivosti v moči za rekreativne tekače, s težjimi in lažjimi različicami vaj v glavnem delu naloge. Prikazali bomo posamezne vadbene enote z vsemi sestavnimi deli, ter jih tako opisno kot slikovno ponazorili ter odgovorili na naslednji vprašanji:

1. Kako organizirati vadbo za tekače v dvorani? Želeli smo predstaviti različne učne oblike vadbe (frontalne in skupinske).
2. Kako po principu zdrave vadbe (torej v skladu s priporočili vadbe za zdravje) v vadbo rekreativnih tekačev vključiti raznovrstne vsebine? Želeli smo prikazati, katere vsebine se umeščajo v različne dele vadbenih enot ter nakazali na uporabo različnih vadbenih pripomočkov, ki omogočajo boljšo učinkovitost ter pestrost vadbe.

2 JEDRO

2.1 UČNE OBLIKE V PRIMERIH VADBENIH ENOT ZA REKREATIVNE TEKAČE

Učne oblike so organizacijski pristopi, s katerimi bo vadba lahko ekonomična, sproščena, enostavna in učinkovita. Delimo jih na frontalne, skupinske in individualne učne oblike. Pod frontalne učne oblike spada vadba v koloni ali vrsti, krogu, polkrogu in vadbe v različnih formacijah, na primer v parih. Pod skupinske učne oblike pa spada klasična vadba po postajah, vadba z dodatnimi in dopolnilnimi nalogami ter obhodna vadba (Pori, Pori idr., 2013). V svoji diplomski nalogi smo skozi primerov vadbenih enot za rekreativne tekače predstavili frontalne in skupinske učne oblike.

Za frontalne oblike vadbe je značilno, da vaditelj vodi vadbo s celo skupino vadečih. Prihrani nam čas, saj vsi vadeči vadijo hkrati (Pori, Pori idr., 2013). V diplomski nalogi smo to obliko vadbenega procesa vključili v pripravljalni in zaključni del, predvsem vadbo v koloni ter delo v različnih formacijah.

Skupinske oblike vadbe pa zajemajo obhodno vadbo ter vadbo po postajah. Vadeči so razdeljeni v skupine ali pare. V istem časovnem obdobju vadeči izvajajo različne naloge (Pori, Pori idr., 2013). V diplomski nalogi smo to obliko vadbenega procesa vključili v glavni del vadbenih enot.

2.2 STRUKTURA VADBENIH ENOT V PRIMERIH ZA REKREATIVNE TEKAČE

2.2.1 PRIPRAVLJALNI DEL VADBENIH ENOT

Namen pripravljalnega dela je ogreti vadeče tako, da jih postopoma pripravimo na intenzivnejši glavni del vadbe enote. Na višjo raven se mora dvigniti delovanje mišičnega, srčno-žilnega, dihalnega in živčnega sistema. Vaje je smiselno izbrati tako, da aktiviramo vse glavne mišične skupine in sklepe. Ogrevanje ima velik pomen pri preprečevanju poškodb, hkrati pa vpliva na večjo učinkovitost ter posledično napredek tekača. Ogrevanje ne sme biti predolgo in priporočljivo je, da so vanj vključene dinamične vaje, v katere je vključeno več mišic pri nizki intenzivnosti ter da je poudarek na mišicah, ki bodo v glavnem delu vadbene enote najbolj obremenjene. Ogrevanje ne bi smelo povzročiti utrujenosti (Pori, Pori in Vidič, 2013).

V diplomski nalogi smo pripravljalni del vadbenih enot razdelili na dinamično aktivnost in dinamične gimnastične vaje. Želeli smo narediti raznovrstno ogrevanje, zato smo v delu DINAMIČNA AKTIVNOST uporabili različna gibanja z raznimi nalogami in tekalne vaje. V delu

DINAMIČNE GIMNASTIČNE VAJE pa smo naredili sklop gimnastičnih vaj, pri katerih smo sledili značilnostim sklopa gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje in vanj vključili raztezne ter krepilne gimnastične vaje. Glede na uporabljene metode v glavnem delu, pa bi lahko krepilne vaje v tem sklopu tudi izpustili.

2.2.2 GLAVNI DEL VADBENIH ENOT

V diplomski nalogi bomo v glavnem delu vadbenih eno predstavili različne načine organizacije vadbe, učne oblike, uporabili različne pripomočke in raznovrstne vaje. Glavni del je sestavljen iz krepilnih gimnastičnih vaj za celo telo, kjer smo pri izboru vaj izhajali iz funkcionalnih gibov človeka (horizontalni ter vertikalni potegi in potiski, upogibi, iztegi, bočni upogibi in zasuki trupa ter upogibi in iztegi nog). Uporabljene metode pa so namenjene razvoju vzdržljivosti v moči.

2.2.3 ZAKLJUČNI DEL VADBENIH ENOT

Namen zaključnega dela vadbenih enot je sproščanje in statično raztezanje vadečih (Pori, Pori idr., 2013). Vadba naj bi se zaključila z nizko intenzivno aerobno aktivnostjo. Statično raztezanje pripomore k odstranitvi odpadnih produktov, ki so nastali med večkratnim krčenjem mišice in na ta način ohranja svojo funkcionalno sposobnost. Sproščanje zmanjšuje mišično napetost, pojav utrujenosti pa zavre zaradi prekinitve toka živčnih dražljajev in s tem pripomore k večji ekonomičnosti gibanja (Pori, Pori, Jakovljevič in Šćepanović, 2012).

2.3 PREDSTAVITEV TREH VADBENIH ENOT ZA REKREATIVNE TEKAČE V DVORANI

2.3.1 VADBENA ENOTA 1

Tabela 1
Vadbena enota 1

| CILJ VADBENE ENOTE | Razvoj vzdržljivosti v moči celega telesa | | |
|--------------------|---|------------------------------|-----------------|
| | PRIPRAVLJALNI DEL | GLAVNI DEL | ZAKLJUČNI DEL |
| OBLIKA DELA | Frontalna | Skupinska (delo po postajah) | Frontalna |
| VSEBINA | Dinamična aktivnost Dinamične gimnastične vaje s kolebnico | Vadba za moč | Sprostilne vaje |

Pripravljalni del:

Tabela 2
Vadbena enota 1 – pripravljalni del

| | |
|-------------------|---|
| KOLIČINA | Dinamična aktivnost: - 1. 6 ponovitev vsake vaje Dinamične gimnastične vaje s kolebnico: - 10 ponovitev vsake vaje |
| PRIPOMOČKI | Kolebnica |

A. Dinamična aktivnost:

1. Dinamična aktivnost s kolebnico, ki je položena na tleh:
 - Tek okoli kolebnice (izmenično v smeri in nasprotni smeri urinega kazalca)
 - Tek naprej do konca kolebnice, nato vzvratno ob drugi strani kolebnice (izmenično v smeri in nasprotni smeri urinega kazalca)
 - Tek bočno nad kolebnico naprej in vzvratno (kolebnica med nogami)
 - Prisunski koraki okoli kolebnice (izmenično v smeri in)
 - Tek naprej do konca kolebnice, dotik tal, nato tek vzvratno ob drugi strani kolebnice, dotik tal (izmenično v smeri in nasprotni smeri urinega kazalca)
 - Tek naprej do konca kolebnice, počep, nato tek vzvratno ob drugi strani kolebnice, počep (izmenično v smeri in nasprotni smeri urinega kazalca)

- Lazenje bočno v opori ležno spredaj (izmenično v smeri in nasprotni smeri urinega kazalca)
- Bočni prestop kolebnice, dva izmenična izpadna koraka naprej, nato ponovni bočni prestop kolebnice in dva izmenična izpadna koraka naprej na drugi strani kolebnice
- Iz stoje na eni strani kolebnice spust v oporo čepno spredaj, nato lazenje naprej v oporo ležno spredaj ter nazaj v oporo čepno spredaj in v stojo. Sledi bočni prestop kolebnice in ponovitev vaje na drugi strani

B. Dinamične gimnastične vaje:

1. Zamahi iz predročnja v vzročnje s kolebnico
2. Odkloni trupa s kolebnico v priročnju
3. Zasuki trupa s kolebnico za glavo
4. Zibi v predklonu v sedu raznožno s kolebnico v predročnju
5. Prestopanje kolebnice z rokami v opori ležno spredaj
6. Upogibi trupa z izmeničnimi dvigi ene noge
7. Dvigi bokov s prenosom kolebnice iz roke v roko pod telesom
8. Sonožni preskoki kolebnice (z vrtenjem kolebnice naprej in nazaj)



Slika 1. Vadbena enota 1 – ogrevanje

Glavni del:

Tabela 3
Vadbena enota 1 – glavni del

| | |
|-----------------|-------------|
| METODA | Ekstenzivna |
| TRAJANJE | 60 sekund |

| | |
|----------------------------|-------------------------------|
| ODMOR | 90 sekund |
| SERIJE | 3 |
| ODMOR MED POSTAJAMI | 2 minuti |
| BREME | Lastna telesna teža |
| TEMPO IZVEDBE | Tekoč |
| PRIPOMOČKI | Stopnička, elastika, letvenik |

Tabela 4
Vadbena enota 1 - vaja 1


| | |
|---|--|
| LAŽJA RAZLIČICA | Zanoženje ob letveniku |
| OSNOVNA VAJA | Zanoženje z elastiko ob letveniku |
|  | |
| Slika 2. Zanoženje z elastiko ob letveniku | |
| TEŽJA RAZLIČICA | Zanoženje z manj raztegljivo elastiko ob letveniku |

Tabela 5
Vadbena enota 1 - vaja 2

| | |
|------------------------|--------------------------------|
| LAŽJA RAZLIČICA | Vertikalni dvigi rok nad glavo |
| OSNOVNA VAJA | Vertikalni potiski elastike |

| | |
|--|--|
|  | |
| <p>Slika 3. Vertikalni potiski z elastiko</p> | |
| TEŽJA RAZLIČICA | Vertikalni potiski z manj raztegljivo elastiko |

Tabela 6
Vadbena enota 1 - vaja 3

| | |
|--|--|
| LAŽJA RAZLIČICA | Zasuki trupa od letvenika z bolj raztegljivo elastiko v sedlu na stopnički |
| OSNOVNA VAJA | Zasuki trupa od letvenika z elastiko v sedlu na stopnički |
|  | |
| <p>Slika 4. Zasuki trupa od letvenika z elastiko v sedlu na stopnički</p> | |
| TEŽJA RAZLIČICA | Zasuki trupa od letvenika z manj raztegljivo elastiko v sedlu na stopnički |

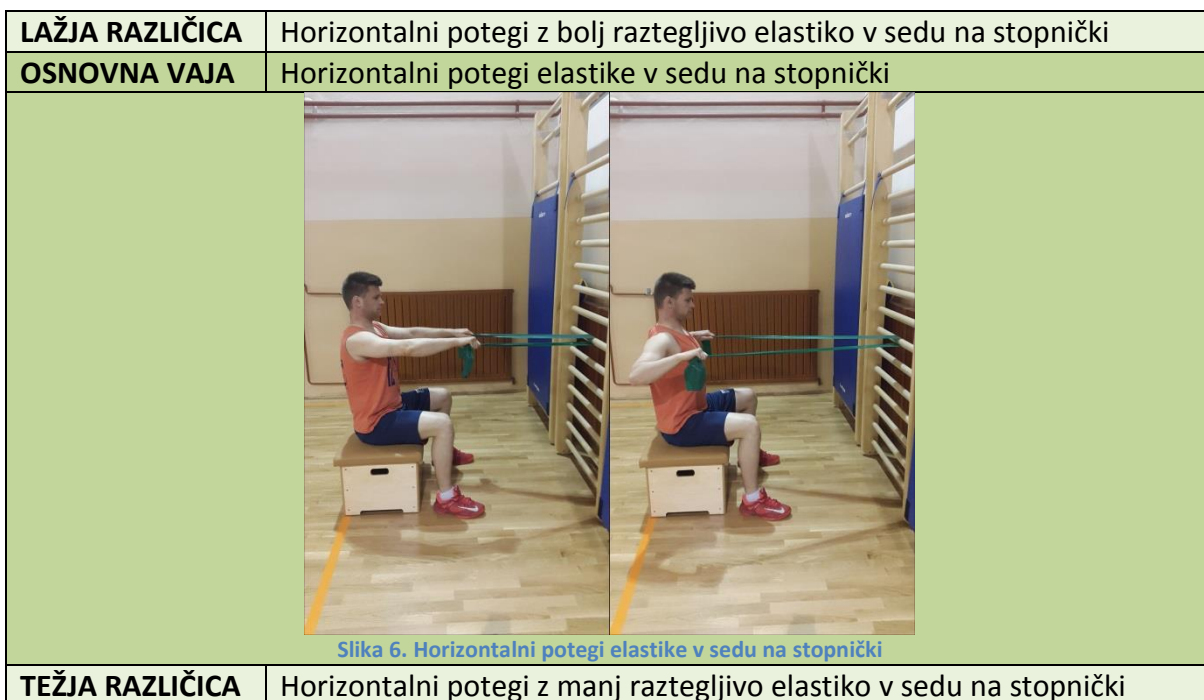
Tabela 7
Vadbena enota 1 - vaja 4

| | |
|------------------------|------------------------------------|
| LAŽJA RAZLIČICA | Odmiki nog ob letveniku |
| OSNOVNA VAJA | Odmiki nog z elastiko ob letveniku |



| | |
|------------------------|---|
| TEŽJA RAZLIČICA | Odmiki nog z manj raztegljivo elastiko ob letveniku |
|------------------------|---|

Tabela 8
Vadbena enota 1 - vaja 5



| | |
|------------------------|---|
| TEŽJA RAZLIČICA | Horizontalni potegi z manj raztegljivo elastiko v sedu na stopnički |
|------------------------|---|

Tabela 9
Vadbena enota 1 - vaja 6

| | |
|------------------------|--|
| LAŽJA RAZLIČICA | Odmiki trupa z bolj raztegljivo elastiko |
| OSNOVNA VAJA | Odmiki trupa z elastiko |

| | |
|--|--|
|  | |
| <p>Slika 7. Odmiki trupa z elastiko</p> | |
| TEŽJA RAZLIČICA | Odmiki trupa z manj raztegljivo elastiko |

Tabela 10
Vadbena enota 1 - vaja 7

| | |
|--|--|
| LAŽJA RAZLIČICA | Primiki nog ob letveniku |
| OSNOVNA VAJA | Primiki nog z elastiko ob letveniku |
|  | |
| <p>Slika 8. Primiki nog z elastiko ob letveniku</p> | |
| TEŽJA RAZLIČICA | Primiki nog z manj raztegljivo elastiko ob letveniku |

Tabela 11
Vadbena enota 1 - vaja 8

| | |
|------------------------|---|
| LAŽJA RAZLIČICA | Horizontalni potiski z bolj raztegljivo elastiko v sedlu na stopnički |
| OSNOVNA VAJA | Horizontalni potiski elastike v sedlu na stopnički |



Tabela 12
Vadbena enota 1 - vaja 9



Tabela 13
Vadbena enota 1 - vaja 10

| | |
|------------------------|------------------------------------|
| LAŽJA RAZLIČICA | Počepi z bolj raztegljivo elastiko |
| OSNOVNA VAJA | Počepi z elastiko |



Zaključni del:

Tabela 14

Vadbena enota 1 - zaključni del

| | |
|-------------------|-----------------------|
| KOLIČINA | Vsaka vaja: 30 sekund |
| PRIPOMOČKI | / |

A. Sprostilne vaje:

1. Hoja brez obutve s stresanjem rok
2. Hoja brez obutve s stresanjem nog
3. Leža na hrbtu s prednoženjem in stresanjem nog
4. Leža na hrbtu s predročanjem in stresanjem rok



Slika 12. Vadbena enota 1 - zaključni del

2.3.2 VADBENA ENOTA 2

Tabela 15
Vadbena enota 2

| CILJ VADBENE ENOTE | Razvoj vzdržljivosti v moči celega telesa | | |
|--------------------|---|------------------------------|-----------------|
| | PRIPRAVLJALNI DEL | GLAVNI DEL | ZAKLJUČNI DEL |
| OBLIKA DELA | Frontalna | Skupinska (delo po postajah) | Frontalna |
| VSEBINA | Dinamična aktivnost Dinamične gimnastične vaje | Vadba za moč | Sprostilne vaje |

Pripravljalni del:

Tabela 16
Vadbena enota 2 - pripravljalni del

| | |
|------------|--|
| KOLIČINA | Dinamična aktivnost: - 1. 4 minut - 2. 4 minut Dinamične gimnastične vaje: - 12 ponovitev vsake vaje |
| PRIPOMOČKI | / |

A. Dinamična aktivnost:

1. Gibanje po poljubnih črtah: lahkoten tek, tek bočno, tek z izmeničnimi dotiki dlani tal.
2. Tekiška abeceda po diagonali dvorane v parih: nizki skiping, prisunski koraki, križni koraki, hopsanje, jogging poskoki, grabljenje, visoki skiping, tek s poudarjenim odzivom, šprint. Nazaj v izhodišče pa se vračajo v lahkotnem teku.

B. Dinamične gimnastične vaje:

1. Vertikalni zamahi z rokami
2. Odkloni trupa z rokami v boku
3. Zamahi z nogo v stran ob steni
4. Zamahi z nogo naprej in nazaj ob steni
5. Sklece v opori klečno spredaj
6. Izmenični dvigi nog v leži na hrbtu
7. Dvigi nasprotne noge in roke v opori klečno spredaj

8. Počepi v stoji razkoračno s stopali obrnjenimi navzven



Slika 13. Vadbena enota 2 – ogrevanje

Glavni del:

Tabela 17

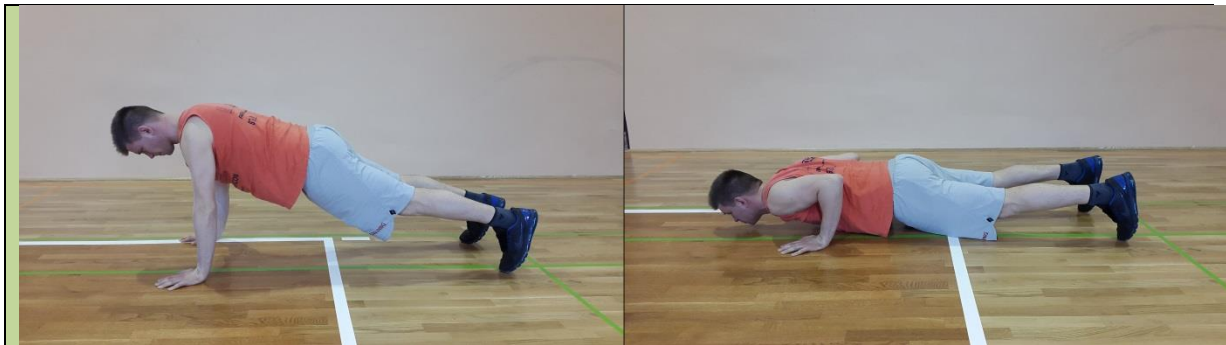
Vadbena enota 2 - glavni del

| | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| METODA | Intenzivna |
| TRAJANJE | 30 sekund |
| ODMOR | 60 sekund |
| SERIJE | 4 |
| ODMOR MED POSTAJAMI | 2 minuti |
| BREME | Lastna telesna teža, mala bremena |
| TEMPO IZVEDBE | Tekoč |
| PRIPOMOČKI | Stopnička, letvenik |

Tabela 18

Vadbena enota 2 - vaja 1

| | |
|------------------------|--|
| LAŽJA RAZLIČICA | Sklece v opori ležno spredaj z rokami na stopnički |
| OSNOVNA VAJA | Sklece v opori ležno spredaj |



Slika 14. Sklece v opori ležno spredaj

| | |
|------------------------|--|
| TEŽJA RAZLIČICA | Sklece v opori ležno spredaj z nogami na stopnički |
|------------------------|--|

Tabela 19
Vadbena enota 2 - vaja 2

| | |
|---|--|
| LAŽJA RAZLIČICA | Dvigi trupa v leži na hrbtu raznožno skrčno z dlanmi za vratom in stopali skupaj |
| OSNOVNA VAJA | Dvigi trupa v leži na hrbtu raznožno skrčno z vzročenjem in stopali skupaj |
| | |
| <p>Slika 15. Dvigi trupa v leži na hrbtu raznožno skrčno z vzročenjem in stopali skupaj</p> | |
| TEŽJA RAZLIČICA | Dvigi trupa v leži na hrbtu raznožno skrčno s težko žogo v vzročenju in stopali skupaj |

Tabela 20
Vadbena enota 2 - vaja 3

| | |
|------------------------|-----------------------------|
| LAŽJA RAZLIČICA | Počep ob letveniku |
| OSNOVNA VAJA | Enonožni počep ob letveniku |



Slika 16. Enoožni počep ob letveniku

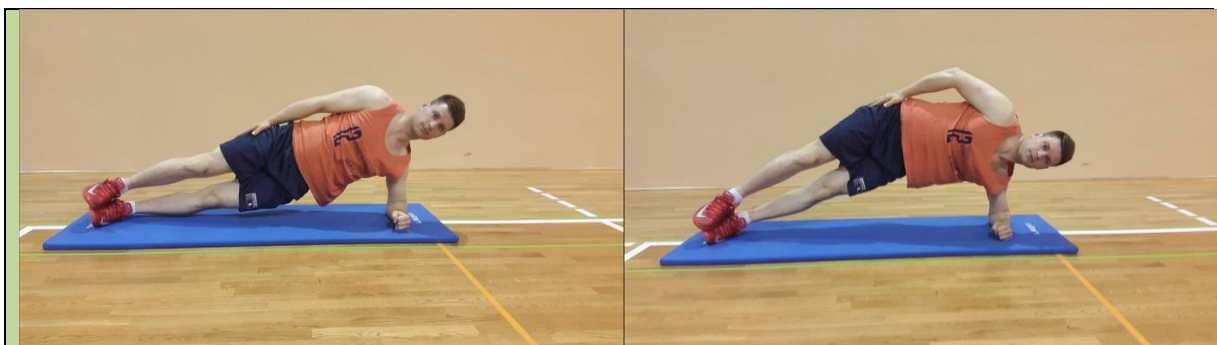
| | |
|------------------------|-------------------------------------|
| TEŽJA RAZLIČICA | Enonožni počep ob letveniku z ročko |
|------------------------|-------------------------------------|

Tabela 21
Vadbena enota 2 - vaja 4

| | |
|---------------------------------|---|
| LAŽJA RAZLIČICA | Sklece v opori stojno z rokami na stopnički |
| OSNOVNA VAJA | Sklece v opori stojno |
| | |
| Slika 17. Sklece v opori stojno | |
| TEŽJA RAZLIČICA | Sklece v opori stojno z nogami na stopnički |

Tabela 22
Vadbena enota 2 - vaja 5

| | |
|------------------------|---|
| LAŽJA RAZLIČICA | Dvigi bokov v opori klečno bočno na podlahteh |
| OSNOVNA VAJA | Dvigi bokov v opori bočno na podlahteh |



Slika 18. Dvigi bokov v opori bočno na podlahteh

| | |
|------------------------|--|
| TEŽJA RAZLIČICA | Dvigi bokov v opori bočno na podlahteh z nogami na klopi |
|------------------------|--|

Tabela 23

Vadbena enota 2 - vaja 6

| | |
|------------------------|---|
| LAŽJA RAZLIČICA | Dvigi bokov iz hrbtne leže skrčno z nogami na stopnički |
| OSNOVNA VAJA | Dvigi bokov iz hrbtne leže skrčno z eno nogo na stopnički |



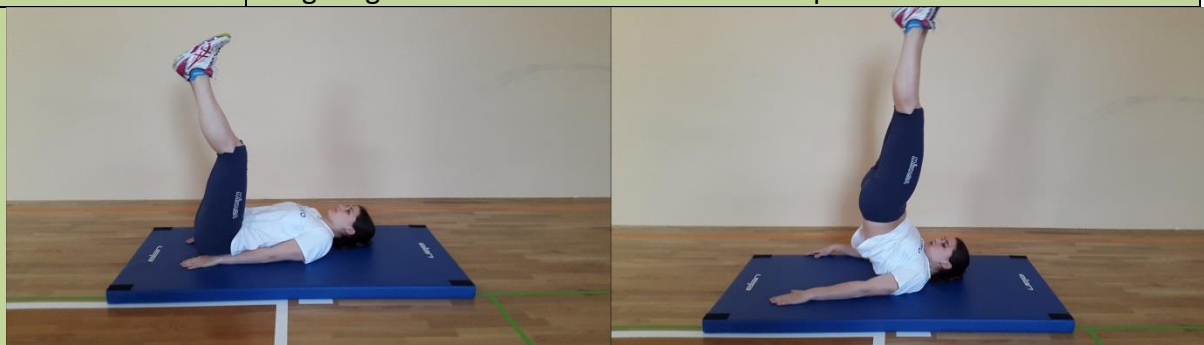
Slika 19. Dvigi bokov iz hrbtne leže skrčno z eno nogo na stopnički

| | |
|------------------------|---|
| TEŽJA RAZLIČICA | Dvigi bokov iz hrbtne leže skrčno z eno nogo na stopnički s težko žogo na trebuhu |
|------------------------|---|

Tabela 24

Vadbena enota 2 - vaja 7

| | |
|------------------------|---|
| LAŽJA RAZLIČICA | Upogibi trupa v leži na hrbtu prednožno |
| OSNOVNA VAJA | Dvigi nog in bokov v svečo iz leže na hrbtu prednožno |



Slika 20: Dvigi nog in bokov v svečo iz leže na hrbtu prednožno

| | |
|------------------------|---|
| TEŽJA RAZLIČICA | Dvigi nog in bokov v svečo iz leže na hrbtu prednožno s težko žogo med nogami |
|------------------------|---|

Tabela 25
Vadbena enota 2 - vaja 8


| | |
|--|--|
| LAŽJA RAZLIČICA | Dvigi na prste ob letveniku |
| OSNOVNA VAJA | Enonožni dvigi na prste ob letveniku |
|  | |
| <p>Slika 21. Enonožni dvigi na prste ob letveniku</p> | |
| TEŽJA RAZLIČICA | Enonožni dvigi na prste z ročko ob letveniku |

Tabela 26
Vadbena enota 2 - vaja 9

| | |
|--|--|
| LAŽJA RAZLIČICA | Horizontalni potegi v mešani vesi z skrčenimi nogami |
| OSNOVNA VAJA | Horizontalni potegi v mešani vesi z stegnjenimi nogami |
|  | |
| <p>Slika 22. Horizontalni potegi v mešani vesi s stegnjenimi nogami</p> | |
| TEŽJA RAZLIČICA | Horizontalni potegi v mešani vesi z eno roko |

Tabela 27
Vadbena enota 2 - vaja 10

| | |
|------------------------|---|
| LAŽJA RAZLIČICA | Iztegi trupa z dlanmi za vratom na stopnički ob letveniku |
| OSNOVNA VAJA | Iztegi trupa z vzročenjem na stopnički ob letveniku |



Zaključni del:

Tabela 28

Vadbena enota 2 - zaključni del

| | |
|-------------------|-----------------------|
| KOLIČINA | Vsaka vaja: 30 sekund |
| PRIPOMOČKI | / |

A. Sprostilne vaje

1. Lahkoten tek brez obutve
2. Stoja s stresanjem rok
3. Stoja na eni nogi s stresanjem noge
4. Stopanje iz noge na nogo s stresanjem rok in noge



Slika 24. Vadbena enota 2 - zaključni del

2.3.3 VADBENA ENOTA 3

Tabela 29

Vadbena enota 3

| CILJ VADBENE ENOTE | Razvoj vzdržljivosti v moči celega telesa | | |
|--------------------|--|--------------------------|-----------------|
| | PRIPRAVLJALNI DEL | GLAVNI DEL | ZAKLJUČNI DEL |
| OBLIKA DELA | Frontalna | Skupinska (krožna vadba) | Frontalna |
| VSEBINA | Dinamična aktivnost Dinamične gimnastične vaje z žogo | Vadba za moč | Sprostilne vaje |

Pripravljalni del:

Tabela 30

Vadbena enota 3 - pripravljalni del

| | |
|------------|---|
| KOLIČINA | Dinamična aktivnost: - Vsaka vaja: 2 dolžini dvorane Dinamične gimnastične vaje z žogo: - 2 ponovitve vsake vaje |
| PRIPOMOČKI | Žoga |

A. Dinamična aktivnost:

1. »Črte«, ob črti po širini dvorane se izvaja lahkoten tek, ob črti po dolžini dvorane pa se izvajajo naslednje gibalne naloge:
 - tek široko nad črto,
 - tek po črti,
 - tek naprej s prehodi preko črte v levo in desno,
 - tek bočno preko črte (enkrat z levo nogo naprej, drugič z desno),
 - prisunski koraki po črti (enkrat z levim bokom naprej, drugič z desnim),
 - dva prisunska koraka na eni strani črte z enim bokom naprej, nato dva na drugi strani črte z drugim bokom naprej.

B. Dinamične gimnastične vaje z žogo

1. Kroženje nazaj z rokami s predajanjem žoge spredaj iz roke v roko
2. Zamahi iz predročjenja v odročjenje s predajanjem žoge spredaj iz roke v roko
3. Zasuki trupa z žogo za glavo
4. Odkloni trupa z žogo za glavo

5. Kotaljenje žoge okoli nog v sedu
6. Kotaljenje žoge izmenično okoli rok v opori ležno spredaj
7. Dvigi nog v leži na hrbtu skrčno z žogo med kolena
8. Sonožni preskoki žoge naprej



Slika 25. Vadbena enota 3 - ogrevanje

Glavni del:

Tabela 31
Vadbena enota 3 - glavni del

| | |
|------------------------|-----------------------------------|
| METODA | Ekstenzivna |
| TRAJANJE | 60 sekund |
| ODMOR | 90 sekund |
| ŠTEVILO KROGOV | 3 |
| ODMOR MED KROGI | 2 minuti |
| BREME | Lastna telesna teža, mala bremena |
| TEMPO IZVEDBE | Tekoč |
| PRIPOMOČKI | Težka žoga, velika žoga |

Tabela 32
Vadbena enota 3 - vaja 1

| | |
|--|--|
| LAŽJA RAZLIČICA | Upogibi trupa iz leže na hrbtu z vzročenjem |
| OSNOVNA VAJA | Upogibi trupa iz leže na hrbtu skrčno s težko žogo |
|  | |
| Slika 26. Upogibi trupa iz leže na hrbtu skrčno s težko žogo | |
| TEŽJA RAZLIČICA | Upogibi trupa iz leže na hrbtu skrčno s težko žogo v vzročenju |

Tabela 33
Vadbena enota 3 - vaja 2

| | |
|---|--|
| LAŽJA RAZLIČICA | Sklece v opori ležno spredaj z medenico na veliki žogi |
| OSNOVNA VAJA | Sklece v opori ležno spredaj s stegni na veliki žogi |
|  | |
| Slika 27. Sklece v opori ležno spredaj s stegni na veliki žogi | |
| TEŽJA RAZLIČICA | Sklece v opori ležno spredaj z golenmi na veliki žogi |

Tabela 34
Vadbena enota 3 - vaja 3

| | |
|------------------------|---|
| LAŽJA RAZLIČICA | Odkloni trupa z vzročenjem |
| OSNOVNA VAJA | Odkloni trupa z veliko žogo v vzročenju (vaja se izvaja najprej na eno stran nato na drugo stran) |

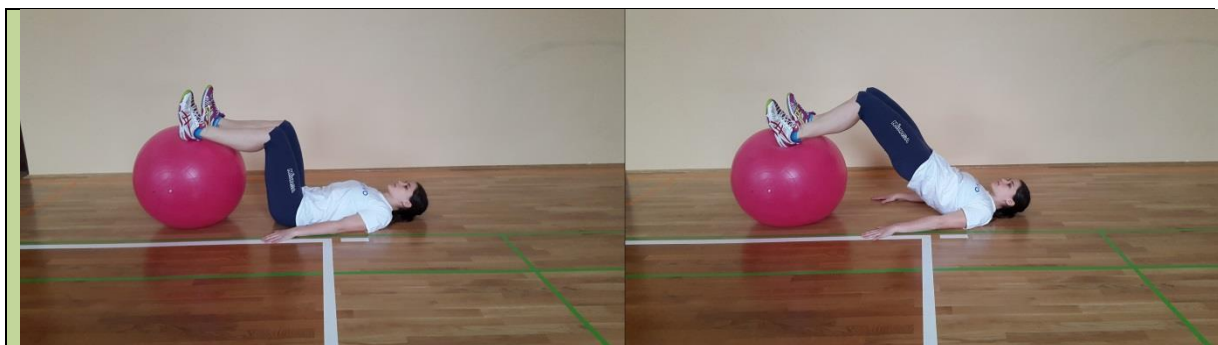
| | |
|--|--|
|  | |
| <p>Slika 28. Odkloni trupa z veliko žogo v vzročenju</p> | |
| TEŽJA RAZLIČICA | Odkloni trupa s težko žogo v vzročenju |

Tabela 35
Vadbena enota 3 - vaja 4

| | |
|--|---|
| LAŽJA RAZLIČICA | Počep z veliko žogo ob steni |
| OSNOVNA VAJA | Enonožni počep z veliko žogo ob steni |
|  | |
| <p>Slika 29. Enonožni počep z veliko žogo ob steni</p> | |
| TEŽJA RAZLIČICA | Enonožni počep s težko žogo in veliko žogo ob steni |

Tabela 36
Vadbena enota 3 - vaja 5

| | |
|------------------------|---|
| LAŽJA RAZLIČICA | Dvigi bokov iz leže na hrbtu skrčno |
| OSNOVNA VAJA | Dvigi bokov iz leže na hrbtu skrčno z nogami na veliki žogi |



Slika 30. Dvigi bokov iz leže na hrbtu skrčno z nogami na veliki žogi

| | |
|------------------------|---|
| TEŽJA RAZLIČICA | Dvigi bokov iz leže na hrbtu skrčno z eno nogo na veliki žogi |
|------------------------|---|

Tabela 37
Vadbena enota 3 - vaja 6

| | |
|--|--|
| LAŽJA RAZLIČICA | Iztegi trupa na veliki žogi z dlanmi za vratom |
| OSNOVNA VAJA | Iztegi trupa na veliki žogi z vzročanjem |
| | |
| Slika 31. Iztegi trupa na veliki žogi z vzročanjem | |
| TEŽJA RAZLIČICA | Iztegi trupa na veliki žogi s težko žogo |

Tabela 38
Vadbena enota 3 - vaja 7

| | |
|------------------------|--|
| LAŽJA RAZLIČICA | Počepi na eni nogi z oporo druge na veliki žogi |
| OSNOVNA VAJA | Počepi na eni nogi z oporo druge na veliki žogi s težko žogo |

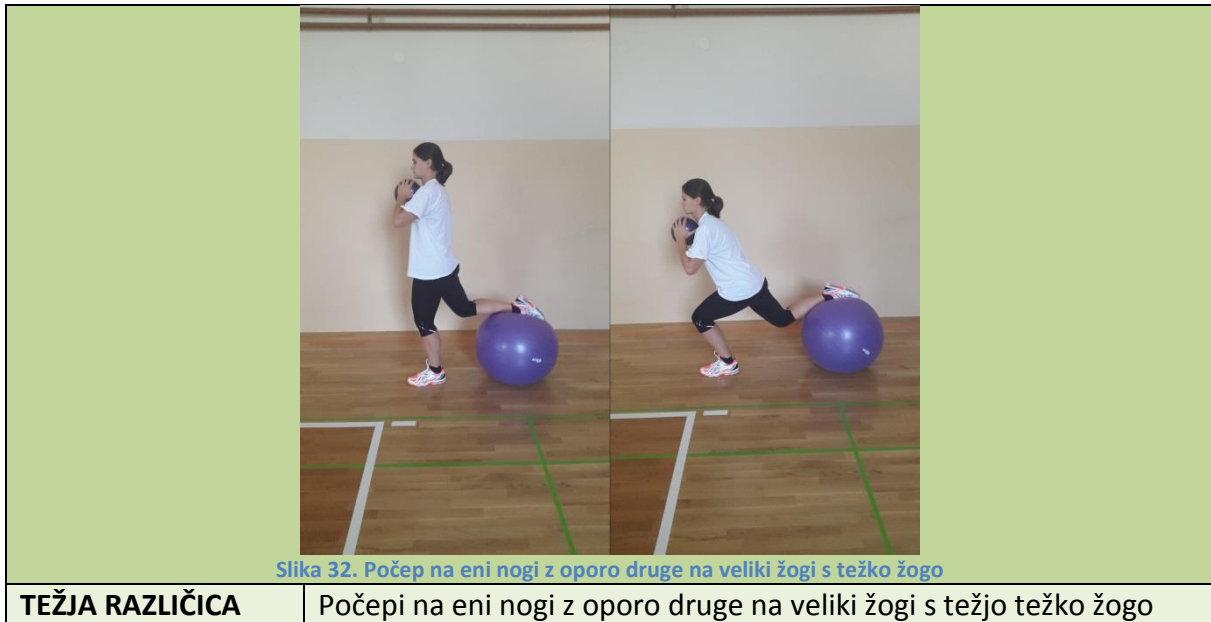


Tabela 39
Vadbena enota 3 - vaja 8



Zaključni del:

Tabela 40
Vadbena enota 3 - zaključni del

| | |
|-------------------|-----------------------|
| KOLIČINA | Vsaka vaja: 30 sekund |
| PRIPOMOČKI | Žoga |

- A. Sprostilne vaje:
1. Lahkoten tek brez obutve
 2. Kotaljenje žoge po partnerju

3. Leža na hrbtu s predročanjem, partner stresa roke
4. Leža na hrbtu s prednoženjem, partner stresa noge



Slika 34. Vadbena enota 3 - zaključni del

3 SKLEP

Ljudje se vedno bolj zavedajo pomena in pozitivnih učinkov telesne dejavnosti. Odločajo se za razne oblike športne rekreacije in ena izmed bolj priljubljenih je tudi tek. Rekreativni tek je cenovno dostopen in se ga lahko izvaja kjerkoli in kadarkoli, hkrati pa pozitivno vpliva na zdravje, počutje in funkcionalne sposobnosti. Pomembno je, da je telesna dejavnost redna in raznolika, kar je priporočljivo tudi pri teku. Predvsem v zimskem času je zaradi vremenskih razmer tek pogosto otežen, zato je smiselno ta čas izkoristiti za razvoj drugih komponent kondicijske priprave tekača (moč in gibljivost), saj je raznovrstna vadba pomembna pri dolgoročnem napredku tekača pa tudi pri preprečevanju poškodb. Na ta način tekač ohranja telesno dejavnost tekom celega leta in z raznovrstnimi vsebinami pripomore k boljšemu teku.

V diplomski nalogi smo predstavili tri primere vadbenih enot v dvorani, ki so namenjeni predvsem rekreativnim tekačem. Vadbene enote so zasnovane tako, da so vključene vaje za moč, gibljivost in koordinacijo. Vsaka vaja v glavnem delu pa ima tudi težjo in lažjo različico. Vadba je zasnovana po priporočilih za zdravo vadbo (glede na svetovna priporočila o vsebinah vadbe za zdravje), ki je prilagojena rekreativnim tekačem. Namen naloge je bil torej pokazati kako organizirati vadbo za rekreativne tekače v dvorani in preko njih prikazati različne učne oblike vadbe ter po principu zdrave vadbe vključiti raznovrstne vsebine, prikazati katere vsebine umestiti v različne dele vadbenih enot ter uporabiti različne pripomočke s katerimi se izboljša učinkovitost in pestrost vadbe.

Vsaka vadbena enota je sestavljena iz treh delov, in sicer pripravljalnega dela, glavnega dela in zaključnega dela. Vaje so ponazorjene tako opisno kot slikovno. Nekatere vaje se izvajajo brez pripomočkov, sicer pa je za izvedbo izbranih vaj potrebnih več različnih pripomočkov. Pripomočki, ki so uporabljeni v teh vadbenih enotah, so preprosti za uporabo in relativno lahko dostopni. Priporočljivo pa je, da se vadbene enote izvajajo pod vodstvom strokovnjaka.

Diplomsko delo ima poleg omenjene teoretične vrednosti (kjer vsebina vadbenih enot sledi splošnim svetovnim smernicam) tudi veliko praktično vrednost. Diplomsko naloga je lahko koristen pripomoček vsem tistim, ki se ukvarjajo z rekreativnim tekom ter delavcem na področju športne rekreacije. Ti primeri vadbenih enot pa se zaradi lažjih in težjih različic vaj v glavnem delu vadbenih enot lahko prilagajajo posamezniku ali skupini glede na njihove zmogljivosti. Tako je to diplomsko delo namenjeno in uporabno širokemu krogu ljudi, ki se ukvarjajo s tekom in športno rekreacijo.

4 VIRI

Bilban, M. (2005). Telesna dejavnost za ohranjanje zdravja in preprečevanje poškodb. Turk (ur.), *Zdrava poznejša leta* (str. 228–245). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.

Bučar, J. (2011). *Motivi udeležencev rekreativnih tekaških prireditev* (diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22060170BucarJanja.pdf>

Meden, S. (2013). Povečanje stabilnosti. *Tek plus*, 3(14), 36–37.

Piškur, B. (2013). Dobre strani in pasti zimskega teka. *Tek plus*, (19), 26–27.

Pori, M. in Sila, B. (2010). S katerimi športnorekreativnimi dejavnostmi se Slovenci najraje ukvarjamo?. *Šport*, (½), 105–107.

Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I. in Majerič, M. (2013). *Športna rekreacija*. Ljubljana: Športna unija Slovenije in Fundacija za šport.

Pori, M., Payne, L., Schmalz, D., Pori, P., Škof, B. in Leskošek, B. (2013) Povezanost med ukvarjanjem z rekreativnim športom in vrednotenjem zadovoljstva z življenjem pri odraslih slovenskih udeležencih Ljubljanskega maratona. *Kinesiologica Slovenica*, 19(2), 36–43.

Pori, P., Pori, M., Jakovljevič, M., Ščepanovič, D. (2012) *Zdrava vadba (ABC)*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Pori, P., Pori, M. in Vidič, S. (2013). *251 vaj moči za radovedne*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Poljšak, B. (2012). Kaj lahko naredim, da bi se staral počasneje? Ljubljana: samozaložba.

Rotovnik Kozjek, N. (2004) *Gibanje je življenje*. Ljubljana: Domus.

Steffny, H. (2013). *Velika tekaška knjiga*. Ljubljana: Založba Sanje.

Škof, B. (2006). Trening tekačev naj ne bo samo tek. *Polet*, (25), 50–51.

Škof, B. (2007). Kondicijska priprava tekačev. *Polet*, (3), 38–39.

Ušaj, A. (1996). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport

Žalar, E. (2013). Program tekač. *Tek plus* (19), 28–29.

5 PRILOGE

5.1 PRILOGA 1–5 vadbenih enot za rekreativne tekače v dvorani

VADBENA ENOTA 1

| | PRIPRAVLJALNI DEL | GLAVNI DEL | ZAKLJUČNI DEL |
|-------------|--|--|------------------------------------|
| Oblike dela | Frontalna | Skupinska (obhodna vadba) | Frontalna |
| Trajanje | 10–12 min | 35–45 min | 5 min |
| Vsebina | Dinamična aktivnost Dinamične gimnastične vaje | Vaje z lastno telesno težo | Statične raztezne gimnastične vaje |
| Količina | Dinamična aktivnost: - 1. 7 min Dinamične gimnastične vaje: - 10 ponovitev vsake vaje | Vsako vajo se izvaja 40 sek, odmor med vajami je 20 sek, izvede se 3 kroge, odmor med krogi je 3 min | Zadrževanje položajev 20–30 sek |
| Pripomočki | / | / | / |

Pripravljalni del:

A. Dinamična aktivnost

1. Igra s črtami: dotik vsake črte, izpadni korak pri vsaki črti, počep pri črti, sed na črto, skleca pri črti, vojaški poskok pri črti

B. Dinamične gimnastične vaje:

1. Kroženje z rokami naprej
2. Kroženje z rokami nazaj
3. Odkloni trupa
4. Zamahi z nogo
5. Zibi v izpadnem koraku naprej
6. Počepi
7. Dvigi nog v leži na trebuhu

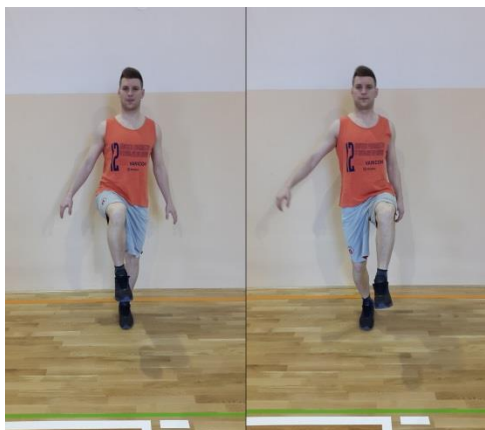


Glavni del:

1. Sklece v opori stojno



2. Visoki skipping na mestu



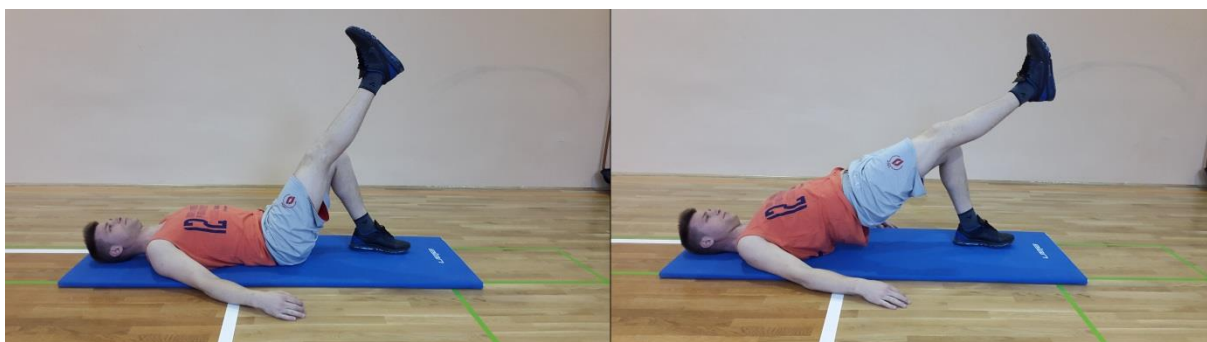
3. Stabilizacija trupa z izmeničnimi dotiki kolena in komolca iste roke in noge v opori ležno spredaj



4. Tek na mestu v opori stojno



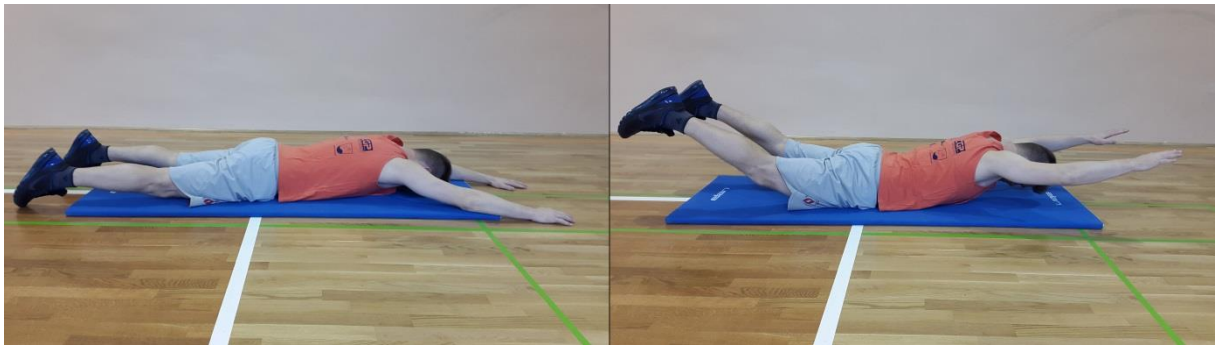
5. Enonožni dvigi bokov iz leže na hrbtu prednožno skrčno z eno nogo



6. »Jumping jack«: poskoki v stoji razkoračno



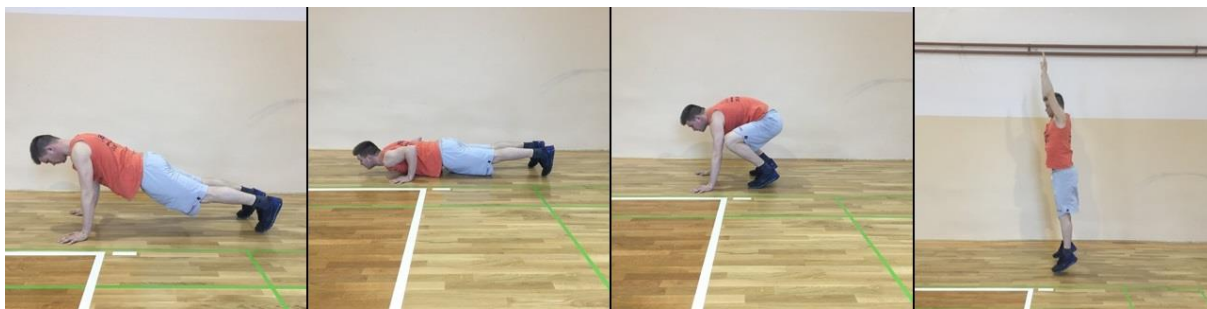
7. Zakloni trupa iz leže na trebuhu z vzročenjem



8. Izmenični poskoki v izpadnem koraku naprej



9. Vojaška vaja



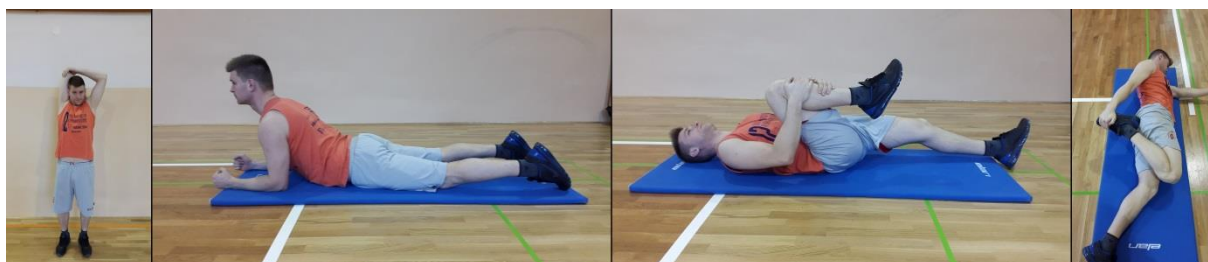
10. Poskoki iz gležnja na mestu



Zaključni del:

A. Raztezne vaje:

1. Stoja razkoračno z vzročenjem skrčeno za glavo z eno roko, z drugo potisk komolca navzdol in nato zadržiš položaj.
2. Leža na trebuhu z oporo na podlahteh in nato zadržiš položaj.
3. Leža na hrbtu s pritegom kolena k trupu in nato zadržiš položaj.
4. Leža na boku s pritegom pete k zadnjici in nato zadržiš položaj.



VADBENA ENOTA 2

| | PRIPRAVLJALNI DEL | GLAVNI DEL | ZAKLJUČNI DEL |
|-------------|--|---|---|
| Oblike dela | Frontalna | Skupinska (delo v dveh skupinah: poligon in vadba po postajah) | Frontalna |
| Trajanje | 8–12 min | 30–45 min | 5 min |
| Vsebina | Dinamična aktivnost Dinamične gimnastične vaje s TRX-om | Poligon Krepilne gimnastične vaje s TRX-om | Statične raztezne gimnastične vaje s TRX-om |
| Količina | Dinamična aktivnost: - Vsaka vaja: 2 dolžini dvorane Dinamične gimnastične vaje s TRX-om: - Vsaka vaja se izvaja 30 sek | Poligon: - 4 kroge, odmor med krogi: 90 sek Krepilne gimnastične vaje s TRX-om: - 15 ponovitev, 2 seriji, odmor med serijami: 30 sek, odmor med vajami: 90 sek | Zadrževanje položajev 20–30 sek |
| Pripomočki | TRX, stožci | TRX, blazini, stožci | TRX |

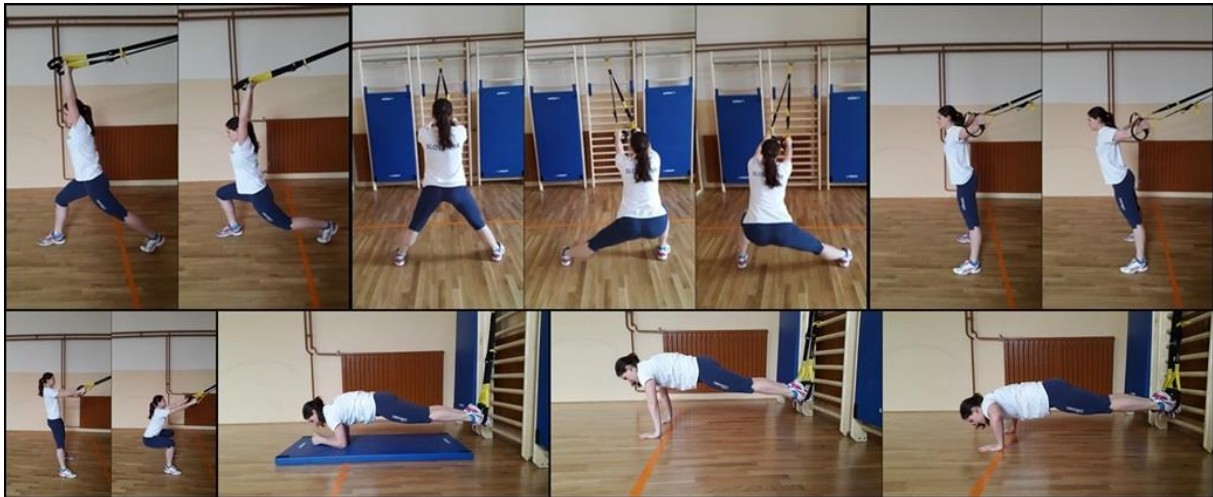
Pripravljalni del:

A. Dinamična aktivnost:

1. Gibanja po dolžini dvorane: lahkoten tek, tek s kroženjem rok naprej in nazaj, hopsanje z zasukom trupa in horizontalnim zamahom rok, hopsanje z vertikalnim zamahom rok, nizki skiping, visoki skiping, tek s poudarjenim odzivom, hitrejši tek

B. Dinamične gimnastične vaje s TRX-om:

1. Izpadni koraki z vzročenjem s TRX-om
2. Izpadni koraki v stran s prenosom teže iz ene na drugo nogo s TRX-om
3. Zibi v mešani vesi stojno z odročenjem s TRX-om
4. Počepi s TRX-om
5. Stabilizacija trupa na podlahteh s stopali v zankah TRX-a
6. Sklece s stopali v zankah TRX-a



Glavni del:

A. Poligon:

1. Lazenje preko dveh blazin
2. Hoja v izpadnem koraku
3. Gibanje v nizki preži okoli stožcev
4. Visoki skiping
5. »Jogging« poskoki
6. Žabji poskoki



B. Krepilne gimnastične vaje s TRX-om:

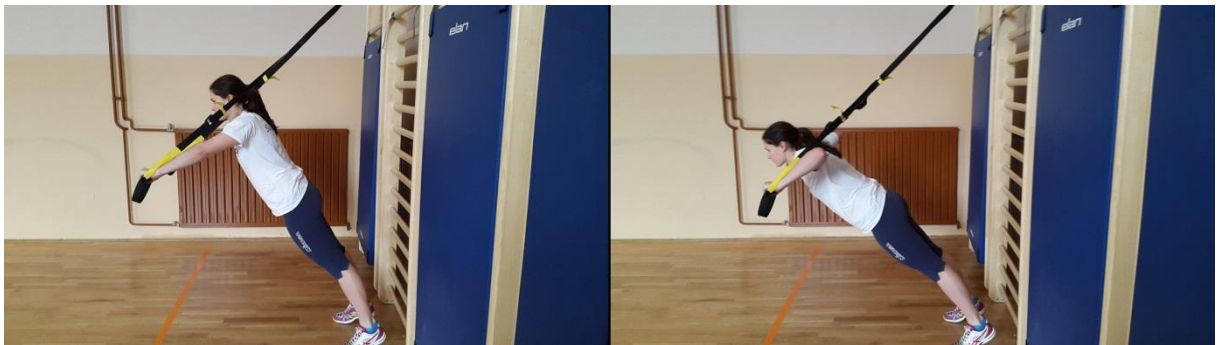
1. Upogibi kolka s skelci s stopali v zankah TRX-a



2. Vertikalni potegi iz vzročnja v predročnje v mešani vesi klečno s TRX-om



3. Horizontalni potiski v opori stojno spredaj s TRX-om



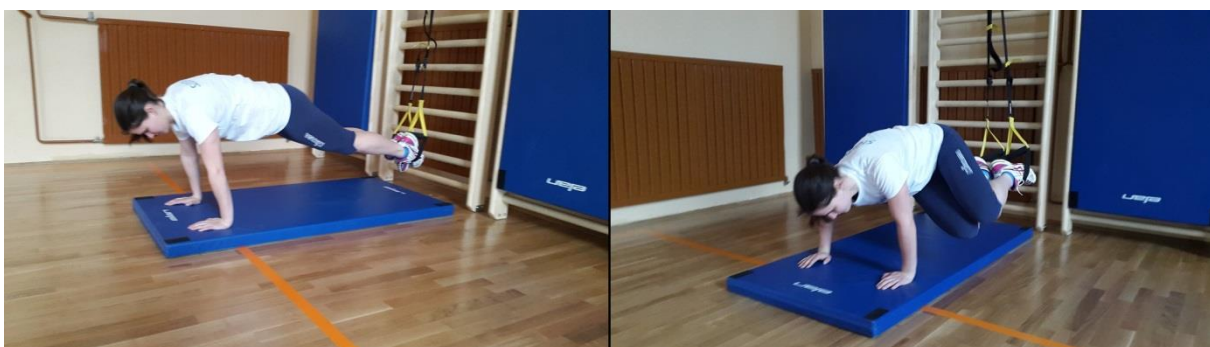
4. Stranski upogibi trupa v mešani vesi stojno z vzročnjem s TRX-om



5. Iztegi trupa in upogibi kolena v opori na lopaticah s stopali v zankah TRX-a



6. Izmenični sukci trupa v opori ležno spredaj s stopali v zankah TRX-a



7. Enonožni počepi s TRX-om



8. Horizontalni pritegi v mešani vesi stojno z vrvjo



Zaključni del:

1. Stoja v izpadnem koraku z odročanjem in z oporo dlani v TRX-u, rahel nagib s trupom naprej in nato zadržiš položaj
2. Izpadni korak naprej z vzročanjem in z oporo dlani v TRX-u, potisk bokov naprej in nato zadržiš položaj
3. Sed razkoračno s stopalom ene noge v zanki TRX-a, rahel nagib s trupom naprej in nato zadržiš položaj
4. Počep s prekrižano nogo preko kolena druge noge v mešani vesi s TRX-om in nato zadržiš položaj



VADBENA ENOTA 3

| | PRIPRAVLJALNI DEL | GLAVNI DEL | ZAKLJUČNI DEL |
|-------------|---|---|---|
| Oblike dela | Frontalna | Skupinska (delo po postajah) | Frontalna |
| Trajanje | 10–15 min | 30–45 min | 5 min |
| Vsebina | Dinamična aktivnost Dinamične gimnastične vaje z rutkami in drsniki | Krepilne in tekalne vaje | Statične raztezne gimnastične vaje ob letveniku |
| Količina | Dinamična aktivnost: - 1. 4 min - 2. 4 min Dinamične gimnastične vaje z rutkami: - 12 ponovitev vsake vaje Dinamične gimnastične vaje z drsniki: - vsaka vaja: 2 širini dvorane | Pri vsaki postaji se izvede vse 4 vaje, nato sledi menjava postaje, med vajami se izvede 1 ponovitev vmesne naloge, odmor med vajami je 60 sek, odmor med postajami je 90 sek: -postaja blazine: 12 ponovitev vsake vaje -postaja tek: 1 ponovitev vsake vaje -postaja stopnice: 2 dolžini vsake vaje -postaja drsniki: 12 ponovitev vsake vaje | Zadrževanje položajev 20–30 sek |
| Pripomočki | Rutice, drsniki | Blazine, stožci, stopnice, drsniki | Letvenik |

Pripravljalni del:

A. Dinamična aktivnost:

1. Tekaška abeceda po širini dvorane in nazaj: nizki skiping, visoki skiping, jogging poskoki, grabljenje, tek vzvratno, tek s poudarjenim odzivom, prisunski koraki, križni koraki, hopsanje
2. Igra »ukradi rep«: vsak ima svoj »rep« oziroma rutico, ki si jo zatakne za hlače. Cilj igre je ukrasti čim več rutk, hkrati pa je pomembno, da paziš svojo. Zmaga tisti, ki ima na koncu največ rutk.

B. Dinamične gimnastične vaje z rutkami in drsniki

1. Kroženje z rokami naprej s predajanjem rutic iz roke v roko
2. Kroženje z rokami nazaj s predajanjem rutic iz roke v roko
3. Zasuki trupa s predajanjem rutic v predročenu
4. Lazenje v opori spredaj z dlanmi na drsnikih
5. Lazenje naprej v opori spredaj z drsniki pod stopali
6. Lazenje vzvratno v opori spredaj z drsniki pod stopali
7. »Gosenica«: iz opore stojno spredaj se z rokami premikaš naprej v oporo ležno spredaj ter se nato z nogami premikaš v oporo stojno spredaj z drsniki pod stopali
8. Lazenje naprej v opori zadaj z drsniki pod stopali

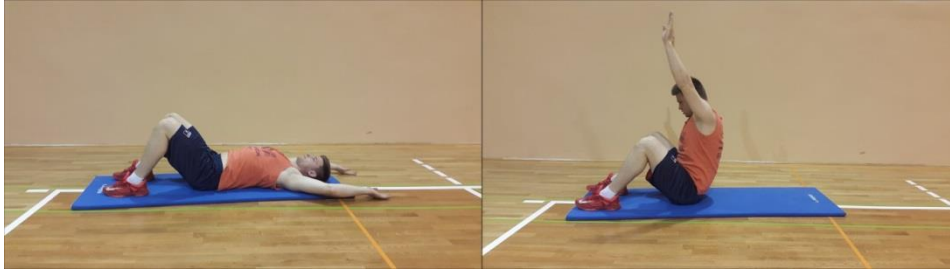


Glavni del:

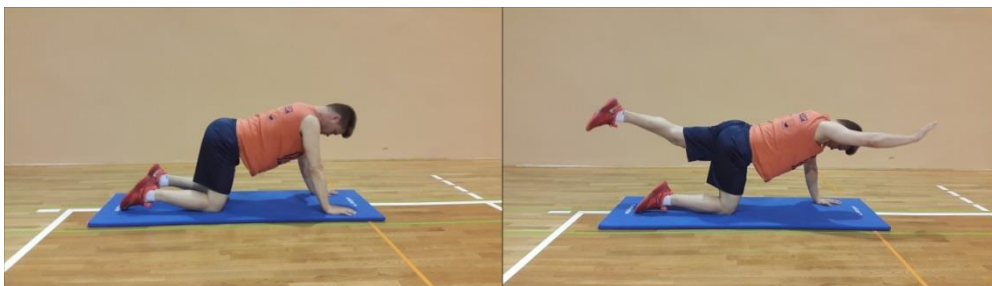
Postaja »Blazine«:

A. Vaje:

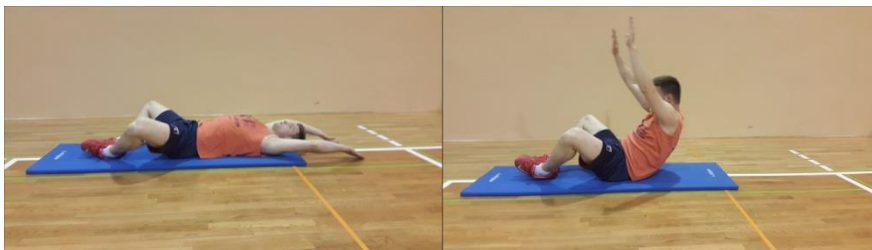
1. Dvigi iz leže na hrbtu skrčno z vzročenjem v sed skrčno



2. Izmenični dvigi nasprotne roke in noge v opori klečno spredaj



3. Dvigi trupa v leži na hrbtu raznožno skrčno z vzročenjem in stopali skupaj



4. Dvigi bokov v opori bočno na podlahteh



B. Vmesna naloga:

1. Dve dolžini dvorane počasnega teka

Postaja »Tek«

A. Vaje:

1. Tri kamikaze
2. Pet kamikaz
3. Tri kamikaze
4. Ena kamikaza v šprintu

B. Vmesna naloga:

1. 15 počepov



Postaja »Stopnice«

A. Vaje:

1. Na vsako stopnico z obema nogama (leva, desna noga izmenično)



2. Na vsako drugo stopnico z obema nogama (leva, desna noga izmenično)



3. Bočno, z obema nogama stopiš na vsako, desni bok naprej



4. Bočno, z obema nogama stopiš na vsako, levi bok naprej



B. Vmesna naloga:

1. 15 »jumping jack-ov«: poskoki v stoji razkoračno



Postaja »Drsniki«

A. Vaje:

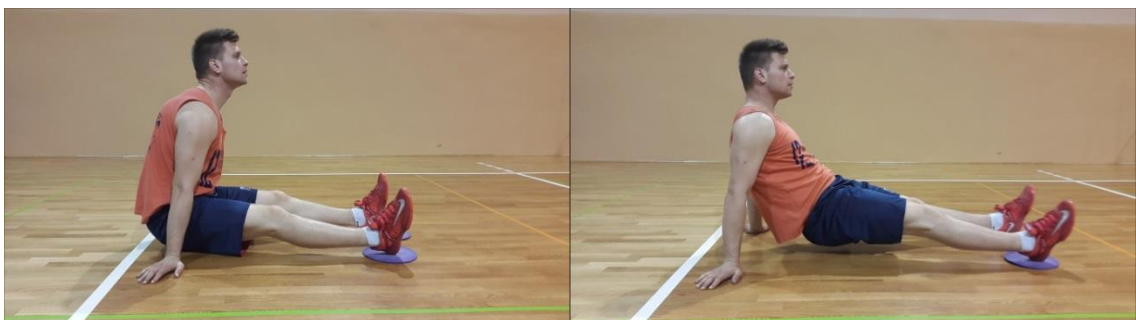
1. Upogibi kolka iz opore ležno spredaj z drsniki pod stopal



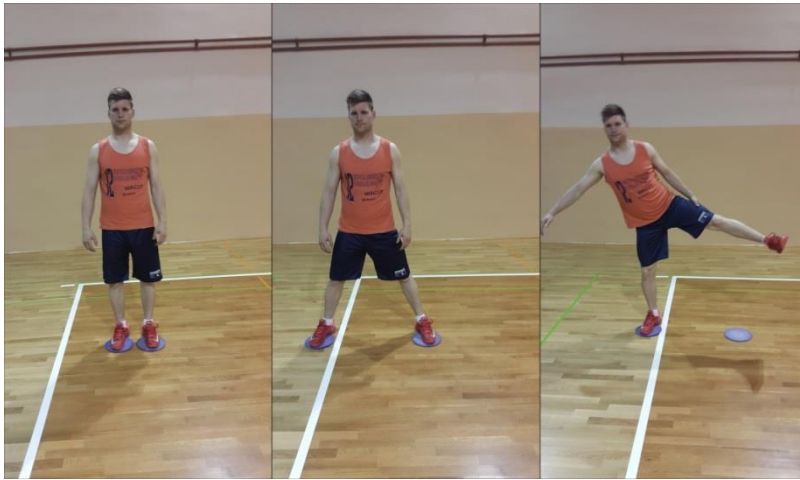
2. Upogibi kolena v opori na lopaticah z drsniki pod stopali



3. Zibi naprej in nazaj iz opore med rokami z drsniki pod stopali



4. Izmenično drsanje v levo in desno z odmiki noge



B. Vmesna naloga:

1. 30 sekund pavze

Zaključni del:

1. Vesa na letveniku
2. Predklon z oporo rok na letveniku in nato zadržiš položaj
3. Stoja z eno nogo v prednoženju oprto v letvenik, rahel nagib trupa naprej in nato zadržiš položaj
4. Odklon trupa v mešani vesi stojno s prijemom za letvenik in nato zadržiš položaj



VADBENA ENOTA 4

| | PRIPRAVLJALNI DEL | GLAVNI DEL | ZAKLJUČNI DEL |
|-------------|--|---|------------------------------------|
| Oblike dela | Frontalna | Skupinska (Obhodna vadba) | Frontalna |
| Trajanje | 10–15 min | 30–45 min | 5 min |
| Vsebina | Dinamična aktivnost s palico Dinamične gimnastične vaje s palico | Krepilne in tekalne vaje | Statične raztezne gimnastične vaje |
| Količina | Dinamična aktivnost s palico: - vsaka vaja: 6 ponovitev/krogov Dinamične gimnastične vaje s palico: - 10 ponovitev vsake vaje | Vaja se izvaja 40 sek, odmor med vajami je 20 sek, izvede se 4 kroge, odmor med krogi je 2 min, vsak krog se vaje na vsaki postaji spremenijo | Zadrževanje položajev 20–30 sek |
| Pripomočki | Palice | palice, elastike, blazine, klopi, stožci | / |

Pripravljalni del:

A. Dinamična aktivnost s palico:

1. Tek naprej do konca palice, nato vzvratno ob drugi strani palice (izmenično v smeri ure in nasprotni smeri urinega kazalca)
2. Prisunski koraki okoli palice (izmenično v smeri ure in nasprotni smeri urinega kazalca)
3. Križni koraki okoli palice (izmenično v smeri ure in nasprotni smeri urinega kazalca)
4. Tek naprej do konca palice, počep, nato tek vzvratno ob drugi strani palice, počep (izmenično v smeri ure in nasprotni smeri urinega kazalca)
5. Lazenje bočno okoli palice v opori ležno spredaj (izmenično v smeri ure in nasprotni smeri urinega kazalca)
6. Spust v ležo na hrbtu na eni strani palice, obrat okoli vzdolžne osi, nato vzravnavna in bočni prestop palice ter ponovitev vaje na drugi strani palice
7. Iz stoje na eni strani palice spust v oporo čepno spredaj, nato v oporo ležno spredaj ter nazaj v oporo čepno spredaj in v stojo. Sledi bočni prestop palice in ponovitev vaje na drugi strani

B. Dinamične gimnastične vaje s palico:

1. Zamahi s palico v zaročenje
2. Zasuki trupa s palico v vzročanju
3. Odkloni trupa s palico
4. Zamahi z nogo z oporo na palici
5. Sonožni preskoki palice v opori ležno spredaj
6. Dvigi trupa in nog iz leže na hrbtu s palico v vzročanju
7. Zakloni trupa s palico v vzročanju



Glavni del:

Postaja »Palice«:

1. Izpadni koraki naprej s hkratnim zasukom trupa s palico v predročanju na stran skrčene noge



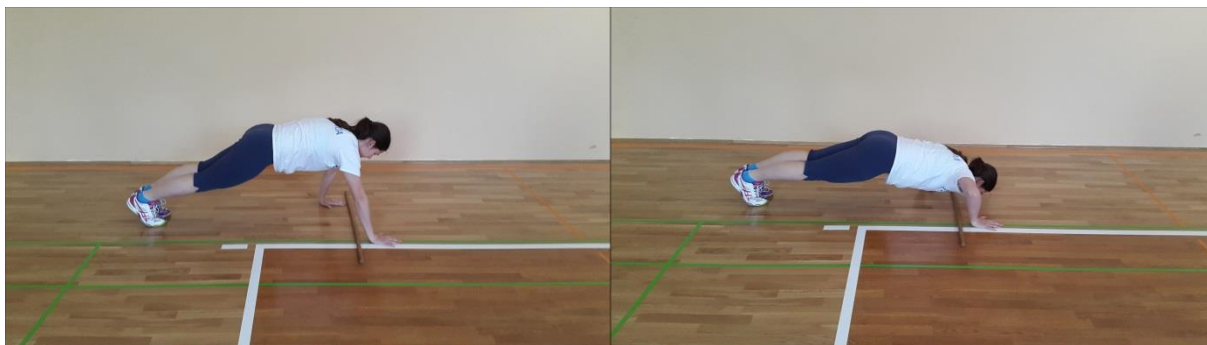
2. »Jumping jack« poskoki v stoji razkoračno z dvigi palice v vzročenje



3. »Gosenica« s preskokom: iz opore čepno se z rokami premikaš naprej v oporo ležno spredaj ter nazaj v oporo čepno in nato preskočiš palico



4. Sklece z izmenično eno roko naprej pred palico

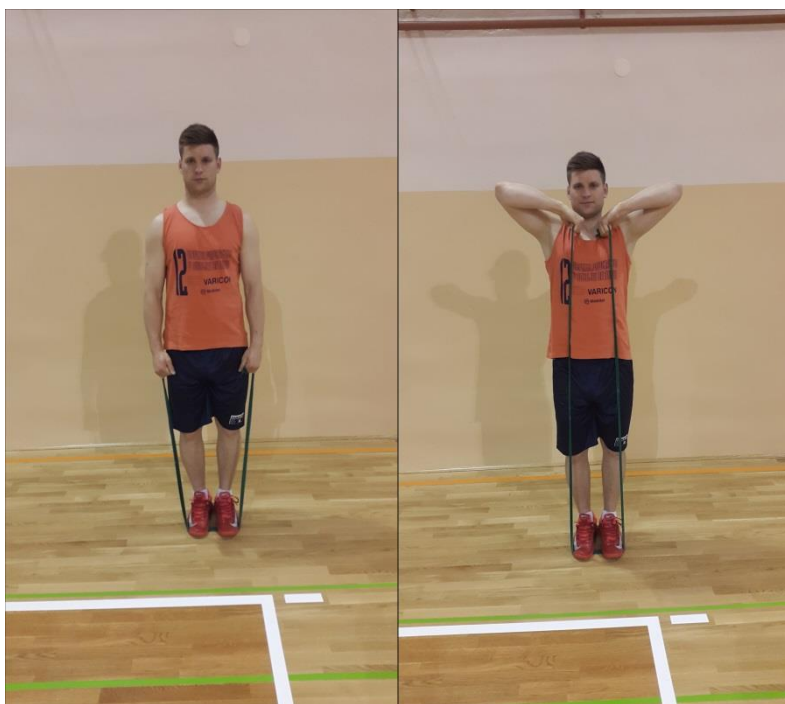


Postaja »Elastike«:

1. Potegi iz priročnja v vzročnje



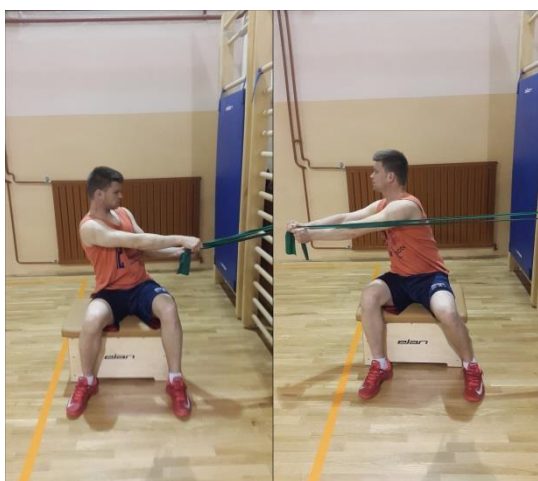
2. Potegi elastike iz priročnja v odročnje skrčeno not



3. Stranski upogibi trupa z elastiko v leži na hrbtu skrčno

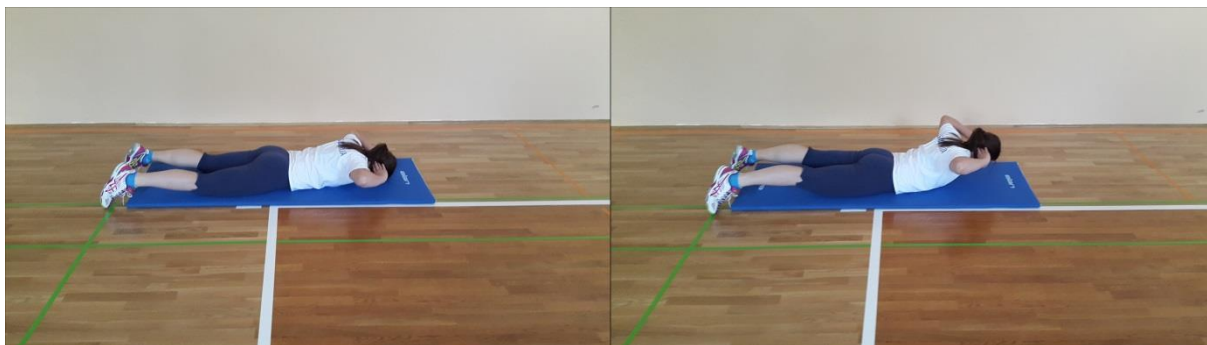


4. Zasuki trupa z elastiko od letvenika v sedlu na klopi



Postaja »Blazine«:

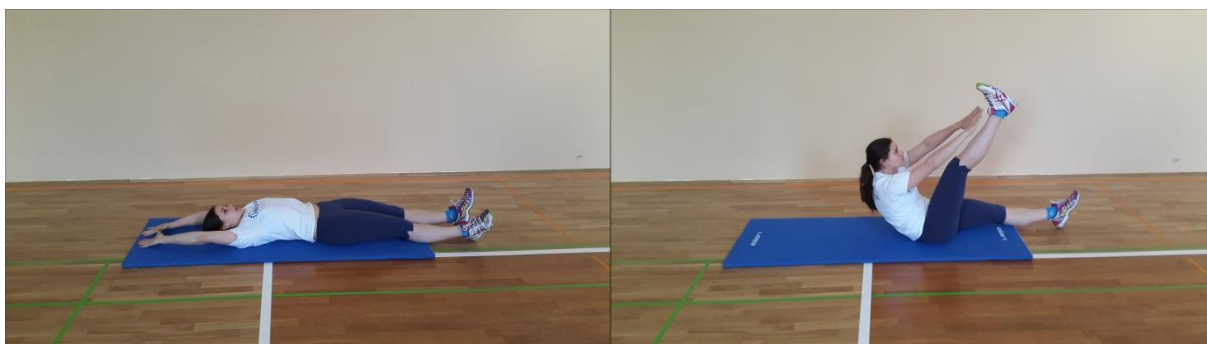
1. Zakloni trupa iz leže na trebuhu z dlanmi za vratom



2. Upogibi trupa iz leže na hrbtu raznožno skrčno z dlanmi za vratom



3. Zapiranje knjige izmenično z eno nogo



4. Izmenični dvigi ene noge nazaj in v stran v opori ležno spredaj



Postaja »Klop«:

1. Poskoki iz noge na nogo s klopi



2. Sklece v opori ležno zadaj na klopi



3. Sonožni poskoki s klopi v stojo razkoračno in sedom na klop



4. Preskoki klopi s počepom na eni nogi na vsaki strani



Postaja »Tekalna naloga«

1. Kamikaze
2. Počasen tek okoli dvorane
3. Šprint po dolžini dvorane in počasen tek nazaj
4. Počasen tek po dolžini dvorane

Zaključni del:

- B. Raztezne vaje:
 1. Stoja z odročenjem not z levo (desno), križno z desno (levo) roko preko leve (desne) roke
 2. Leža na boku s pritegom pete k zadnjici in nato zadržiš položaj
 3. Opora stojno spredaj, potisk pet dol in nato zadržiš položaj



VADBENA ENOTA 5

| | PRIPRAVLJALNI DEL | GLAVNI DEL | ZAKLJUČNI DEL |
|-------------|---|--|------------------------------------|
| Oblike dela | Frontalna | Skupinska (delo po postajah) | Frontalna |
| Trajanje | 10–15 min | 30–45 min | 5 min |
| Vsebina | Dinamična aktivnost Dinamične gimnastične vaje | Krepilne in tekalne vaje | Statične raztezne gimnastične vaje |
| Količina | Dinamična aktivnost: - 1. 3 min - 2. 5 min Dinamične gimnastične vaje: - vsaka vaja: 2 dolžini širine dvorane | Vsako vajo se izvaja 1 dolžino, na izhodišče se vrača v lahkotnem teku, odmor med postajami je 3 min | Zadrževanje položajev 20–30 sek |
| Pripomočki | Blazine | stožci, klopi, blazine | / |

Pripravljalni del:

- A. Dinamična aktivnost:
 1. Lahkoten tek z izogibanjem črt
 2. Igra črni mož (črni mož stoji na blazinah, ki so postavljene po širini dvorane)

- B. Dinamične gimnastične vaje:
 1. Tek s kroženejem rok naprej
 2. Tek s kroženjem rok nazaj
 3. Hopsanje z zasuki trupa in horizontalnimi zamahi rok
 4. Hopsanje z vertikalnimi zamahi rok
 5. Izmenični zamahi nog z dotiki rok v predročenu v gibanju naprej
 6. Izpadni koraki naprej z zasuki trupa
 7. Poskoki v daljino iz počepa



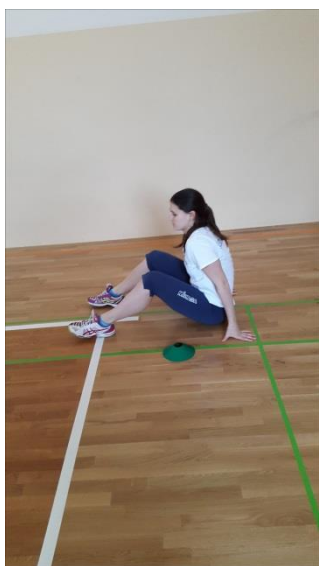
Glavni del:

Postaja »Stožci« (8 stožcev razmaknjenih za 2 metra, po izvedbi naloge je vračanje na izhodišče v lahkotnem teku):

1. Pri vsakem stožcu počep



2. Hitri slalom
3. Pri vsakem stožcu prehod v sed in vstajanje

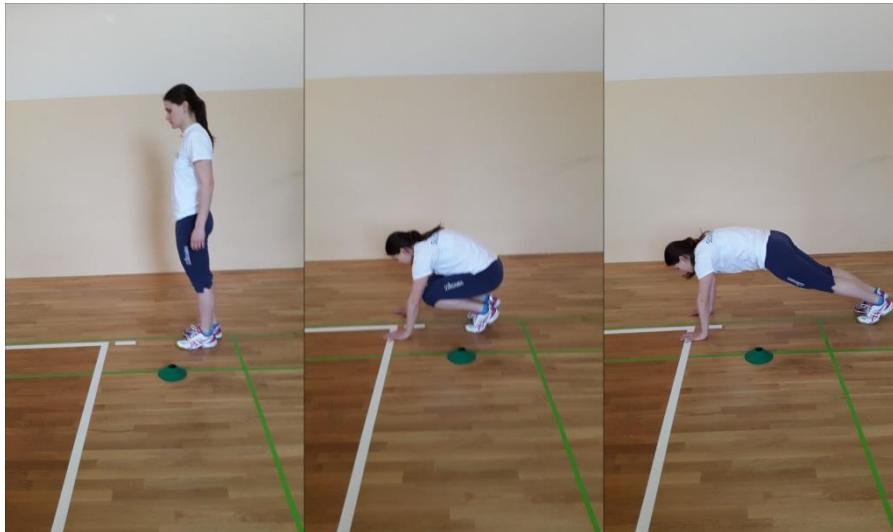


4. Hitri slalom
5. Tek vzvratno okoli stožcev



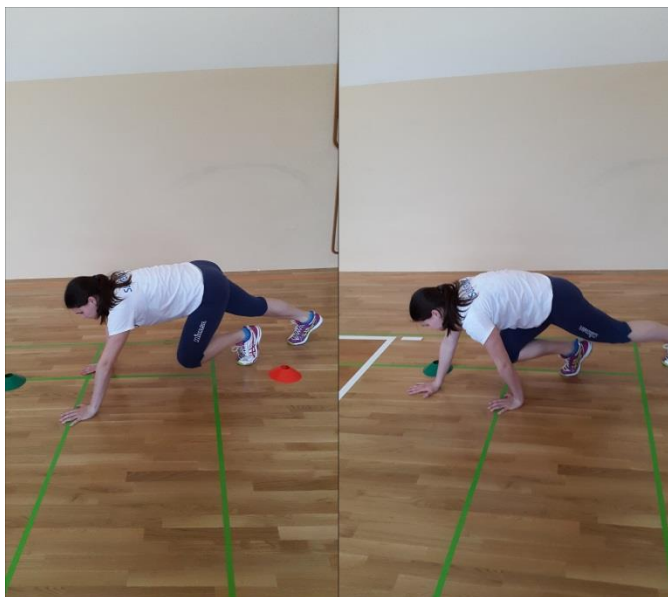
6. Hitri slalom

7. Pri vsakem stožcu prehod iz stoje v oporo ležno spredaj



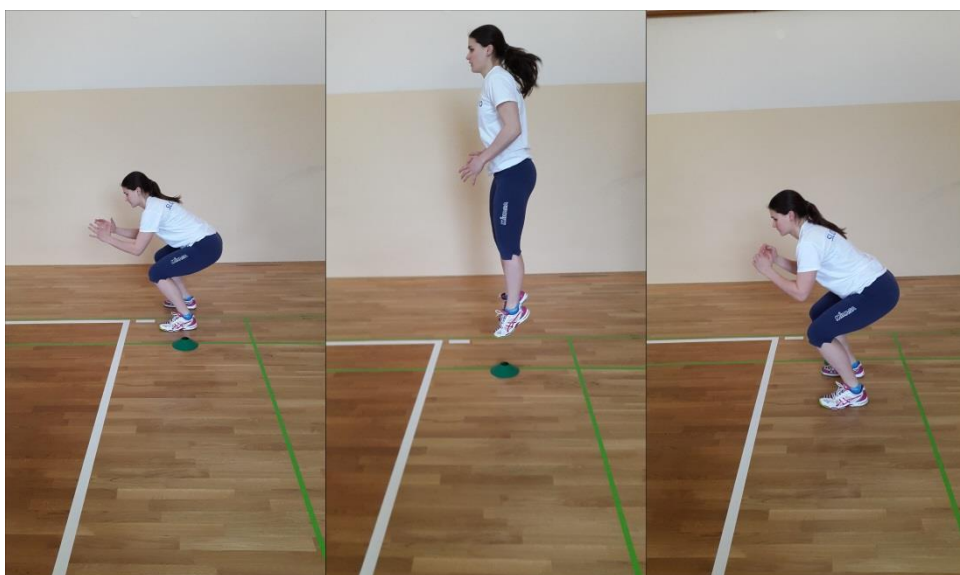
8. Hitri slalom

9. Slalom v lazenju



10. Hitri slalom

11. Pri vsakem stožcu sonožni preskok stožca iz počepa



12. Hitri slalom

Postaja »Klopi« (3 klopi, po izvedbi naloge je vračanje na izhodišče v lahkotnem teku):

1. Diagonalni tek preko klopi



2. Hitri tek po klopeh

3. »Zajemanje« - spust v polčep na eni nogi, z drugo nogo zamah naprej



4. Hiter tek po klopeh

5. Poskoki na klop na eno nogo ter raznožno s klopi



6. Hiter tek po klopeh

7. Sonožni preskoki klopi v opori čepno spredaj



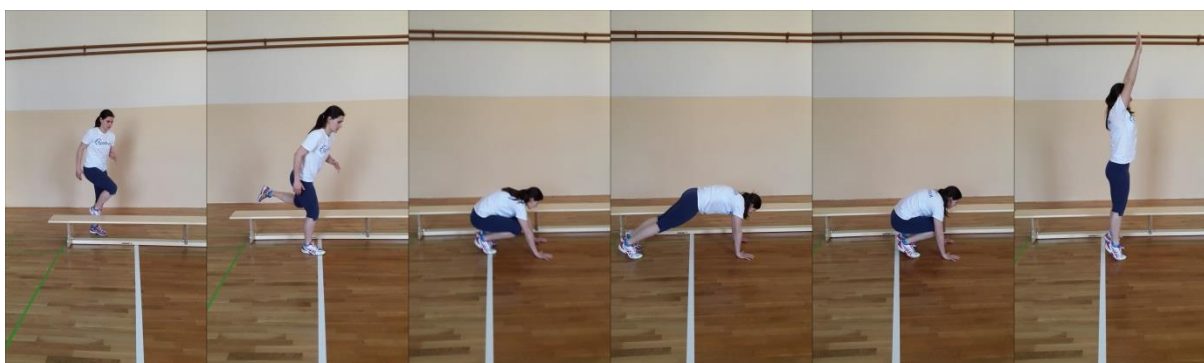
8. Hiter tek po klopeh

9. Sedanje na klopi v teku diagonalno preko klopi



10. Hiter tek po klopeh

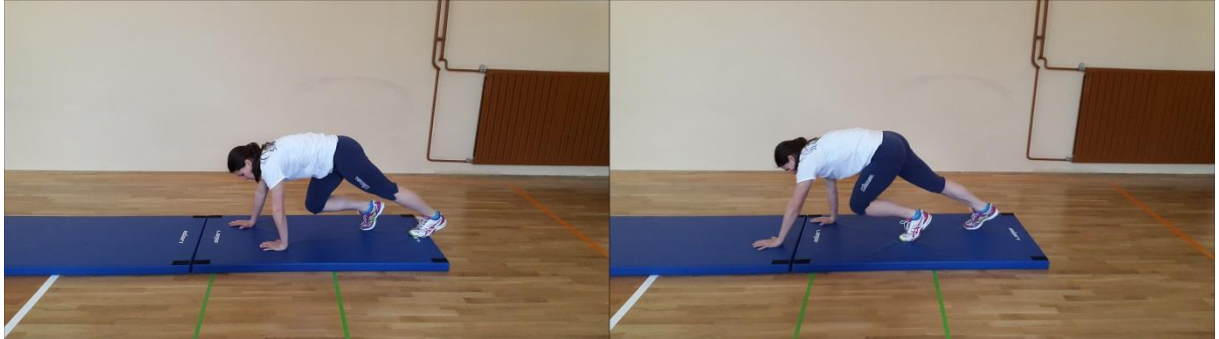
11. Vojaški poskok pri vsakem prehodu klopi



12. Hiter tek po klopeh

Postaja »Blazine« (4 blazine, 3 stožci, po izvedbi naloge je vračanje na izhodišče v lahkotnem teku):

1. Lazenje v opori ležno spredaj



2. Kamikaza

3. Lazenje v opori ležno spredaj vzvratno



4. Kamikaza

5. Lazenje v opori ležno zadaj



6. Kamikaza

7. Lazenje v opori ležno zadaj vzvratno



8. Kamikaza

9. Bočno lazenje v L v opori ležno spredaj



10. Kamikaza

11. Bočno lazenje v D v opori ležno spredaj



12. Kamikaza

Zaključni del:

A. Raztezne vaje:

1. Leža na hrbtu s pritegom kolen na prsa in nato zadržiš položaj
2. Leža na trebuhu z oporo na stegnjenih rokah in nato zadržiš položaj
3. Odklon trupa v leži na hrbtu z vzročenjem in nato zadržiš položaj

