

VADBENI KARTON – BADMINTON



OGREVANJE PRED GLAVNIM DELOM:

- 30 s tek na mestu
- 30 s jumping jack
- 30 s dotikanje pet zadaj (ponoviš 2 x)
- 10 x počep
- 10 x predklon
- 10 x kroženje v zapestju
- 10 x kroženje z rokami
- 10 x izmenično dotikanje stopal iz plank položaja (ponoviš 2 x)

RAZTEZANJE PO GLAVNEM DELU

- Statično raztezanje po želji (vsaj 5 vaj)
- Gib zadržimo vsaj 30 s

Tedenski raspored vadbe

Teden	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1.	SKLOP A	pavza	GIBANJE V NARAVI	SKLOP B	pavza	GIBANJE V NARAVI	pavza
2.	SKLOP C	pavza	GIBANJE V NARAVI	SKLOP D	pavza	GIBANJE V NARAVI	pavza
3.	SKLOP A	pavza	GIBANJE V NARAVI	SKLOP B	pavza	GIBANJE V NARAVI	pavza
4.	SKLOP C	pavza	GIBANJE V NARAVI	SKLOP D	pavza	GIBANJE V NARAVI	pavza

Tedenski raspored obremenitve

Teden	ŠSer.	TPon. (s)	TPavz. (s)	Tempo
1.	3	30	20	Osebne zmožnosti
2.	3	30	10	Osebne zmožnosti
3.	4	40	20	Osebne zmožnosti
4.	4	40	10	Osebne zmožnosti

ŠSer. – število serij; TPon. – trajanje ponovitve v sekundah; TPavz – trajanje pavze v sekundah;

Opomba: vaje izvajamo tako, da najprej naredimo 3 (oz. 4) serije 1. vaje in nato nadaljujemo z 2. vajo.

Pripravila:
Živa Sabo, mag. Kinezologije
Strokovna sodelavka



Vadbo omogočajo:



VADBENI KARTON – BADMINTON



SKLOP A

ŠT.	VAJA	OPIS	*ŠT. NAREJENIH PONOVIŦEV
1.	Izpadni korak na mestu + poskok	**ZP: Stoja razkoračno (stopala v širini bokov), roke se gibajo normalno ob telesu; stopanje v izpadni korak NAZAJ z eno nogo + odziv v poskok; nogo zamenjamo na polovici	
2.	Plank + dotik ramen	ZP: plank – opora spredaj; POČASNO in KONTROLIRANO dotikanje ramen; Boki čimbolj pri miru	
3.	Enonožni poskoki naprej-nazaj-levo-desno	ZP: enonožna stoja, kolena rahlo pokrčena; Čim hitrejši poskoki naprej-nazaj-levo-desno; na polovici zamenjamo	
4.	Upogib zapestja + stolček na steni	ZP: razkoračna stoja, s hrbtom se naslonimo na steno, kolena pokrčena 90°, predročenje dol, dlani obrnjene navzgor, v rokah držimo utež (mleko/detergent ipd.). Med tem ko držimo stolček na steni, izvajamo upogibe v zapestju – najprej eno zapestje – na polovici menjamo.	
5.	Sede na mehki podlagi + rotacija trupa	ZP: leže na hrbtu, kolena pokrčena, stopala rahlo dvignemo od tal, pred prsmi držimo utež (mleko/detergent ipd.); rotiramo trup, utež približujemo tlom.	
6.	Mountain climber	ZP: položaj za plank; delamo mountain climberja	

*spremljanje napredka – beležiš št. ponovitev, ki si jih v tem času uspel opraviti

**ZP – začetni položaj

SKLOP B

ŠT.	VAJA	OPIS	*ŠT. NAREJENIH PONOVIŦEV
1.	Leže na hrbtu + priteg nog	ZP: leže na hrbtu, pokrčena kolena, boki dvignjeni od tal, pete položimo na brisačke, roke dvignemo proti stropu; stopala približujemo zadnjici, boki so ves čas dvignjeni od tal.	
2.	Potisk izpred prsi leže na hrbtu	ZP: leže na hrbtu, noge pokrčene, v rokah držimo uteži (mleko/detergent ipd.); Potisk izpred prsi.	
3.	Sonožni poskoki + priteg kolen	ZP: razkoračna stoja, roke ob telesu; delamo sonožne poskoke s pritegom kolen k trupu (v zraku).	
4.	Triceps vaj stoje	ZP: razkoračna soja, rahel predklon, kolena rahlo pokrčena, roke pokrčene ob telesu, komolci ves čas ob telesu, dela samo podlaket, uteži v rokah; iztegujemo roke	
5.	Plank + kotaljenje žoge okrog predmeta	ZP: položaj za plank; žogico kotalimo pred sabo okrog fiksnega predmeta (knjiga/mleko ipd.) – 1x z eno roko, nato z drugo.	
6.	Hitre noge levo-desno	ZP: razkoračna stoja, kolena rahlo pokrčena, roke ob telesu; z nogami korakamo narazen-skupaj, čim hitreje	

SKLOP C

ŠT.	VAJA	OPIS	*ŠT. NAREJENIH PONOVI TEV
1.	Skippingi	ZP: razkoračna stoja, roke ob telesu. Delamo nizki-srednji-visoki-srednji-nizki skipping. In ponavljamo. Vsak skipping štejemo do 5.	
2.	Striženje z nogami in rokami	ZP: ležanje na trebuhu; roke in noge iztegnjene; Striženje z rokami in nogami izmenično (leva noga – desna roka itd.).	
3.	A položaj + dotikanje stopal	ZP: položaj za plank; Izmenično dotikanje stopal (prehajanje v strešico) – z desno roko se dotaknemo levega stopala, se vrnemo v ZP, nato se z levo roko dotaknemo desnega stopala in vrnemo v ZP itd.	
4.	Bočni plank + odmik noge	ZP: ležanje na boku, opora na podlahteh; Ko smo v položaju za bočni plank, zgornjo nogo dvigujemo v zrak; zamenjamo na polovici	
5.	Enonožni počep na stol	ZP: enonožna stoja pred stolom, roke prekrizane na ramenih; izvajamo enonožni počep na stol/posteljo – z zadnjico se stola/postelje le dotaknemo; noge zamenjamo pri 15 s	
6.	Ravnotežna zvezdica	ZP: okrog sebe postavimo 4 platenke (spredaj, zadaj, levo, desno) na pribl. 1,5 m; enonožna stoja. S stopalom se dotikamo platenk, ne da pri tem stopimo na tla; na polovici zamenjamo	

SKLOP D

ŠT.	VAJA	OPIS	*ŠT. NAREJENIH PONOVI TEV
1.	Dead bug	ZP: leže na hrbtu, kolena pokrčena, noge dvignjene od tal (90° kot v kolenih, bokih), roke dvignjene v strop. Diagonalno spuščamo proti tlam roko in nogo, vrnemo v ZP in ponovimo z drugo roko/nogo.	
2.	Počep + poskok	ZP: razkoračna stoja, roke ob telesu. Delamo počepe (roke iztegnemo naprej), nato poskočimo (roke potisnemo nazaj).	
3.	Dvig zadnjice na stolu	ZP: stol postavimo pred steno, leže na hrbtu pred stolom, kolena pokrčena, pete odložimo na stol, eno peto položimo na koleno druge noge; dvigujemo zadnjico, tik nad tlemi zadržimo; zamenjamo na polovici	
4.	Hrbtne v stoji	ZP: stoja razkoračno, rahel predklon, kolena rahlo pokrčena, predročenje, v rokah držimo uteži. Z rokami delamo gibe iz predročjenja v odročenje.	
5.	Dotikanje pet na vseh 4	ZP: opora na vseh 4 zadaj, kolena pokrčena, zadnjica dvignjena (položaj mizice), diagonalno dotikanje stopal (nogo pokrčeno dvignemo v zrak in se z roko dotaknemo stopala). Zadnjico ohranjamo čim višje.	
6.	Sklece preko brisače	ZP: položaj za skleco, pod seboj vzporedno z vertikalno telesa postavimo brisačo. Prestopimo na eno stran brisače, naredimo skleco, prestopimo na drugo stran brisače, naredimo skleco. Stopala se premikajo z rokami.	