

# VADBENI KARTON – KOŠARKA

## 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 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:



## 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 + iztegovanje rok naprej	ZP: plank na iztegnjenih rokah – opora spredaj; POČASNO in KONTROLIRANO iztegovanje rok naprej; komolci so čimbolj iztegnjeni. Boki čimbolj pri miru	
3.	Sonožni poskoki	ZP: razkoračna stojka, roke zamahujejo ob telesu; delamo sonožne poskoke čim višje, kontaktni čas čim manjši; poudarek na delu iz gležnjev	
4.	Prehodi plank	ZP: položaj za skleco; spustimo se na podlahti, nato se ponovno vrnemo v ZP ( <i>boke ohranjamo čimbolj pri miru</i> )	
5.	Sede na mehki podlagi + rotacija trupa	ZP: sede, kolena pokrčena, stopala rahlo dvignjena od tal, hrbet poravnan, držimo utež (mleko/detergent ipd.); delamo rotacijo trupa levo in desno, pri tem utež približamo tlom	
6.	Dotikanje pet spredaj-zadaj	ZP: razkoračna stojka; v teku se dotikamo pet spredaj in zadaj	

\*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, pete na brisačkah; boki dvignjeni od tal; 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.	Počep + poskok + izteg rok navzgor	ZP: razkoračna stojka, roke ob telesu; delamo počepe 90° + poskok + v zraku iztegnemo roke v zrak (kot da se iztegujemo proti košu)	
4.	Kroženje z rokami stoje	ZP: razkoračna soja, rahel predklon, kolena rahlo pokrčena, roke iztegnjene navzdol, uteži v rokah; krožimo z rokami.	
5.	Plank + kotaljenje žoge levo/desno	ZP: položaj za plank; žogico kotalimo pred sabo levo-desno; pazimo, da čim manj premikamo boke.	
6.	Poskoki levo-desno + vertikalni skok	ZP: razkoračna stojka, roke ob telesu; naredimo vertikalni skok + roke v zrak, skočimo iz ene na drugo nogo, naredimo vertikalni skok, skočimo na začetno mesto itd.	

## SKLOP C

ŠT.	VAJA	OPIS	*ŠT. NAREJENIH PONOVIŦEV
1.	<b>Sonožni poskoki na mestu naprej-nazaj-levo-desno</b>	ZP: razkoračna stoja (stopala v širini bokov), roke ob telesu; Sonožni poskoki naprej-nazaj-levo-desno; čim hitreje – poudarek na delu iz gležnjev; roke zamahujejo zraven.	
2.	<b>Striženje z nogami in rokami</b>	ZP: ležanje na trebuhu; roke in noge iztegnjene; Striženje z rokami in nogami izmenično (leva noga – desna roka itd.).	
3.	<b>A položaj + dotikanje stopal</b>	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.	<b>Bočni plank + odmik noge</b>	ZP: ležanje na boku, opora na podlahteh; Ko smo v položaju za bočni plank, zgornjo nogo dvigujemo v zrak; zamenjamo na polovici	
5.	<b>Enonožni počep na stol</b>	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.	<b>Ravnotežna zvezdica</b>	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 PONOVIŦEV
1.	<b>Leže na hrbtu – stranski trebušni</b>	ZP: leže na hrbtu, kolena pokrčena, roke ob telesu. Trup/lopatice dvignemo od tal, z rokami se dotikamo stopal (z D roko, D nogo, z L roko, L nogo).	
2.	<b>Prehodi iz stoje v skleco</b>	ZP: razkoračna stoja, roke ob telesu. Iz stoje se spustimo po rokah v položaj za skleco, naredimo skleco, se z rokami približamo stopalom in se dvignemo v ZP. Ponavljamo.	
3.	<b>Dvig zadnjice na stolu</b>	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.	<b>Hrbtne v stoji</b>	ZP: stoja razkoračno, rahel predklon, kolena rahlo pokrčena, predročenje, v rokah držimo uteži. Z rokami delamo gibe iz predročjenja v odročenje.	
5.	<b>Poskoki na stol/posteljo</b>	ZP: razkoračna stoja, stol postavimo pred steno (varno!); sonožni poskok na stol, dol se vrnemo počasi; lahko skačemo tudi na posteljo (pazimo na morebitni odboj vzmetnice)	
6.	<b>Hoja po vseh 4 naprej-nazaj</b>	ZP: na vseh 4 (kolena pod boki, dlani pod rameni), kolena odlepimo od tal; počasno gibanje naprej do točke in nazaj do točke; boke ohranjamo čim bolj pri miru	