

VADBENI KARTON – NOGOMET

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 PONOVIŠTEV
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.	Poskoki naprej-nazaj	ZP: enonožna stoja, kolena rahlo pokrčena; Poskok naprej z L nogo, ko vzpostavimo ravnotežje, poskok nazaj z D nogo; na polovici zamenjamo	
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 + trebušne	ZP: leže na hrbtu, kolena pokrčena, stopala na tleh, roke iztegnjene za glavo, držimo utež (mleko/detergent ipd.); najprej dvignemo utež proti stropu, nato se s trupom dvignemo v sed, vrnemo se v ZP	
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 PONOVIŠTEV
1.	Leže na hrbtu – cepetanje	ZP: leže na hrbtu, pokrčena kolena, boki dvignjeni od tal; Cepetanje z nogami, 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 + priteg kolen	ZP: razkoračna stoja, roke ob telesu; delamo počepe 90° + poskok + v zraku kolena pritegnemo k trupu	
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 levo/desno	ZP: položaj za plank; žogico kotalimo pred sabo levo-desno; pazimo, da čim manj premikamo boke.	
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.	Sonožni poskoki na mestu naprej-nazaj-levo-desno	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.	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.	Leže na hrbtu – stranski trebušni	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.	Vojaška vaja + skleca	ZP: razkoračna stoja: Izvajamo vojaško vajo – na tleh naredimo še skleco.	
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.	Prehodi iz kleka v čep	ZP: klek, predročenje. Korakamo iz kleka v čep. Pri tem ohranjamo boke na istem mestu – delajo samo noge.	
6.	Hoja po vseh 4 naprej-nazaj	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	