

VAJE ZA MOČ

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil. Potrebna je za vsako fizično delo, pa tudi za pravilno telesno držo. Močnejši ljudje opravljajo fizična dela lažje kot manj močni in se tudi manj utrudijo.

V osnovni šoli merimo napredek učencev z veso v zgibi in z dvigovanjem trupa.

VAJE ZA KREPITEV MIŠIC NOG

POSKOKI ČEZ METLO

Sonožni poskoki preko metle, doskok sonožen na sprednji del stopal, stopala v širini ramen.



POČEPI

Stopala v širini ramen, pri spuščanju kolena ne gredo preko prstov na stopalu!



POSKOKI S KOLEBNICO

Različne oblike poskokov čez kolebnico (na obeh nogah, eni nogi, tek čez kolebnico...)



STEP TEST

Izmenično stopanje na višji predmet (kamen, škatla, posoda za barvo...)



RAZLIČNI SKOKI ČEZ VRTNO CEV/VRV

Sonožni preskoki, enonožni preskoki, ...



VAJE ZA KREPITEV MIŠIC TRUPA

» DESKA «, PLANK

Leži se dvignemo v oporo na komolcih in stopalih. Držimo čim dlje časa.



» STRANSKI PLANK «

Leža bočno, opora na komolcu in stopalu. Držimo čim dalj časa.



VAJE ZA KREPITEV MIŠIC ROK

DVIGOVANJE UTEŽI (OPEKE, KAMNA...)

Dvigovanje iz predročnja v vzročnje.



VAJE S POMOČJO KLOPI/DEBLA

Sklece z oporo na rokah.



Dviganje in spuščanje trupa v opori na dlaneh

