

5. ura: RAZVIJANJE SPRETNOSTI IN KOORDINACIJE NOG

Danes boste naredili različne vaje za razvoj koordinacije nog.

Začnite z ogrevanjem telesa: tek 5 minut, ki je lahko tudi na mestu; sledijo raztezne gimnastične vaje.

V spodnjem videu si oglejte vaje, ki jih lahko izvedete s pomočjo doma pripravljene lestve, lahko delate z vrvjo ali pa narišete s kredo. Domiselnost in iznajdljivost naj vas vodi pri tem.

[VIDEO 1](#)

Izvedete različne poskoke: sonožni, enonožni z levo in potem z desno nogo, poskok naprej-nazaj, levo-desno, poskoki izmenično z nogama, poskok narazen-skupaj, še več idej dobite v zgornjem posnetku. Poskoke izvedite prvič počasneje, naslednji krog pa čim hitreje.

V drugem delu naredimo še različne poskoke s kolebnico:

sonožni, enonožni, poskoki z vrtenjem kolebnice nazaj ter kombinirani poskoki (sonožno, leva noga, desna noga).

V prvi izvedbi naredimo vsakih 15 poskokov, kombinacijo po 5 skokov. Potem naredi odmor 2 minuti. V drugi ponovitvi pa poskusi narediti 20 poskokov, kombinacijo po 7 skokov.

Za zadnjo obliko skokov pa potrebujemo dvignjeno podlago, ki ni previsoka. Nekje med 12 – 15 cm. To je lahko široka stopnica, stabilna dvignjena podlaga na dvorišču ali kaj podobnega. Tukaj sedaj narediš naslednje skoke:

Sonožni skok gor-dol; enonožni skok gor-dol; izmenično ena noga na tleh, druga na stopnici – potem v skoku zamenjaj nogi in doskoči; usedi se na stopnico – vstani, skoči nazaj vzvratno na stopnico in s stopnice zopet naprej na tla in se usedi. Pri zadnji vaji se vsakič usedeš na stopnico. Naredi po 10-15 skokov.

Na koncu naredi počasne raztezne vaje, da mišice sprostiš.