

DAN:
PONEDELJEK

TEMA:
KOORDINACIJA

RAZRED:
8.

DATUM:
14.12.2020

OGREVANJE

POČASEN TEK (lahko na mestu) ali SOBNO KOLO ali ORBITREK ali...

5 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL

KOORDINACIJSKA
LESTEV
(povezava)



5 vaj eno za drugo (to je 1 serija)
4 serije, med serijami 1 min počitka



10 MIN

7 vaj eno za drugo (1 serija)
4 serije, med serijami 1 min počitka



12 MIN

9 vaj eno za drugo (1 serija)
4 serije, med serijami 1 min počitka



14 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

DAN:
TOREK

TEMA:
ZABAVA

RAZRED:
8.

DATUM:
15.12.2020

GLAVNI DEL



V prejšnjem tednu nas je razveselil sneg. Zato izkoristi prosti čas za zimske radosti kot so: sankanje, izdelava snežaka ali skulptur...

Lahko pa narediš pravo malo skakalnico in smučke, ki jih spuščaš po njej...



45 minut ali več...

ZAKLJUČNI DEL

Privošči si počitek in sproščanje.
[MEDITACIJA](#) (povezava)

DAN:
SREDA

TEMA:
MOČ

RAZRED:
8.

DATUM:
16.12.2020

OGREVANJE

POČASEN TEK NA MESTU ali SOBNO KOLO ali
ORBITREK ali...

5 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

8 MIN

GLAVNI DEL

NALOGA ZA ODDAJO!
(povezava)



Prejšnji teden si se spoznal-a z visoko intenzivnim treningom, imenovanim TABATA. Tokrat je pred tabo [NOVOLETNA TABATA](#) (povezava).
Na povezavi je opisana tudi naloga, ki jo moraš narediti!!!

Dobro se ogrej in pozorno preberi navodila.

1 krog

2 kroga

3 krogi

Če se boš odločil-a za dva ali tri kroge, med njimi naredi 2 minuti odmora.

Ker gre za naporno vadbo, se dobrooooo ogrej!



4 minute

8 minut

12 minut

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

DAN:
ČETRTEK

TEMA:
NOGOMET

RAZRED:
8.

DATUM:
17.12.2020

OGREVANJE

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL



Za obvladovanje žoge z nogama je potrebno ogromno treninga. Poleg tega, se s temi vajami izboljša tudi koordinacija nog.

NOGOMET:

1. [NAVAJANJE NA ŽOGO](#)
2. [UPRAVLJANJE ŽOGE NA MESTU](#)
3. [UPRAVLJANJE ŽOGE NA MESTU IN V GIBANJU](#)

Izmed treh možnosti si izberi, tvojemu nogometnemu znanju, najustreznejšo. 1. lažje , 2. težje in 3. najtežje vaje.



20 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

DAN:
PETEK

TEMA:
MOČ

RAZRED:
8.

DATUM:
18.12.2020

OGREVANJE

PREDSTAVLJENO NA ZAČETKU VIDEOA

5 MIN

GLAVNI DEL



Stol je lahko odličen »pomočnik« pri treningu moči. Obstaja veliko vaj. Nekaj smo jih združili v celoto in nastal je video. Najdeš ga na spodnji povezavi:

[POSTANI MOČNEJŠI S POMOČJO STOLA](#)

- 1 serija (cel krog vaj)
- 2 seriji (dva kroga vaj)
- 3 serije (trije krogi vaj)

Če se boš odločil za dve ali tri serije, med njimi naredi 1 minuto odmora.



5 MIN

11 MIN

17 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching) ali [MEDITACIJA](#)

5 MIN

DAN:
SOBOTA in NEDELJA

TEMA:
ZABAVA

RAZRED:
8.

DATUM:
19.12.2020
20.12.2020

GLAVNI DEL



Čas za zimske radosti...

Neomejeno

Legenda:



manj zahtevno



srednje zahtevno



zahtevno

Lep pozdrav,

Zehra Biščević
Darja Ambrožič
Uroš Pogacnik

zehra.biscevic@guest.arnes.si
darja.ambrozic@guest.arnes.si
uros.pogacnik@guest.arnes.si