**Obhodna vadba**

**To je vadba, kjer izvajamo posamezne vaje na različnih postajah. Na vsaki postaji se trudiš da izvajaš vajo PRAVILNO, šele nato je pomembna hitrost.**

**Obhodna vadba poteka, tako da na posamezni postaji izvajamo vajo npr.15s nato pa imamo 15 s časa da pridemo do druge postaje se pripravimo in začnemo izvajat novo vajo.**

**Vadba GAMSI:**

**4 teden Januar: 1. serija: delaš 15s počivaš 20s**

 **2. serija: delaš 20s počivaš 20s**

**Februar**

**1. teden: 1. serija: delaš 15s počivaš 20s**

 **2. serija: delaš 20s počivaš 20**

**2. teden: 1. serija: delaš 15s počivaš 15s**

 **2. serija: delaš 20s počivaš 20s**

 **3. serija: delaš 15s počivaš 20s**

**3. teden: 1. serija: delaš 15s počivaš 15s**

 **2. serija: delaš 25s počivaš 20s**

 **3. serija: delaš 15s počivaš 20s**

**4. teden: 1. serija: delaš 15s počivaš 20s**

 **2. serija: delaš 20s počivaš 20s**

 **3. serija: delaš 15s počivaš 20s**

**Marec**

**1. teden: 1. serija: delaš 15s počivaš 15s**

 **2. serija: delaš 25s počivaš 15s**

 **3. serija: delaš 20s počivaš 20s**

**2. teden: 1. serija: delaš 20s počivaš 20s**

 **2. serija: delaš 25s počivaš 15s**

 **3. serija: delaš 20s počivaš 20s**

**3. teden: 1. serija: delaš 20s počivaš 20s**

 **2. serija: delaš 30s počivaš 20s**

 **3. serija: delaš 20s počivaš 20s**

**4. teden: 1. serija: delaš 15s počivaš 20s**

 **2. serija: delaš 20s počivaš 20s**

 **3. serija: delaš 15s počivaš 20s**

**VAJE- delajte jih v zaporedju kot so napisane(1,2,3…15). Najlažje je da jih sprintate, jih razrežete in jih potem po vrsti postavite po postajah, da takoj vsak ve kaj mora početi.**

**Če želite da vam bo uspelo narediti je potrebno začeti prav čas, ker to poteka cca 30-50 min.**

**1.POČEP**

**!!!PAZI!!**

**- NOGE V ŠIRINI RAMEN**

**-TEŽA NA PETE**



**2.IZPADNI KORAKI NAPREJ**

**TEŽJA IZVEDBA: IZPADNI NAPREJ/NAZAJ**

**!!PAZI!!**

* **KOLENO NE SME ČEZ PRSTE**
* **NAPNI TREBUH IN HRBET KO DELAŠ**



**3.IZPADNI KORAK VSTRAN**

**!!PAZI!!**

* **TEŽA NA PETI**
* **RAVEN HRBET**



**4.POEČP POSKOK**

**!!PAZI!!**

* **TRUP RAVEN, POGLED USMERJEN NAPREJ**
* **PRISTANEK NAJPREJ NA SPREDNJI DEL STOPAL IN NATO NA CELO STOPALO**
* **ODRIV IZ CELEGA STOPALA/PETE**



**5.STOPANJE NA KLOP**

**!!PAZI!!**

* **TRUP JE RAVEN**
* **DRUGO KOLENO VISOKO DO VODORAVNEGA POLOŽAJA**



**6.TREBUŠNJAKI Z DVIGNJENIMI NOGAMI**

**!!PAZI!!**

* **GLAVA JE PODALJŠEK TRUPA,POGLED V STROP**
* **ROKE SAMO RAHLO PRISLONJENE K GLAVI**
* **KRIŽ JE VSESKOZI NA PODLAGI**



**7.STRANSKI DVIG TRUPA LEVA+DESNA STRAN**

**Lažja izvedb: kolena so pokrčena**

**!!PAZI!!**

* **TRUP JE PORAVNAN**
* **KOMOLEC JE POD RAMO**
* **GLAVA PODALJŠEK TRUPA**



**8.PRENAŠANJE ŽOGE/bidona/adidaska…**

**LAŽJA IZVEDBA: NOGE NA TLEH**

**!!PAZI!!**

* **RAVEN HRBET**
* **POGLED ZA ŽOGO**
* **ČIMVEČJE ROTACIJE**



**9.PLEZALEC**

**!!PAZI!!**

* **RAVEN HRBET**
* **POSTAVITEV DLANI NA TLEH POD RAMENI**
* **GLAVA V PODALJŠKU TRUPA**



**10. SUPERMEN**

**Pazi na raven hrbet!!**



**11.PLAVANJE☺**

**Nasprotna roka in noga delata gor dol**



**12. DVIG BOKOV**



**13. MIZICA**

**!!PAZI!!**

* **TRUP JE RAVEN, NIKJER UKRIVLJEN**
* **GLAVA JE V PODALJŠKU TRUPA**
* **KOMOLEC POSTAVIMO NA TLA POD RAMENA**



**14. TRICEPS NA KLOPCI- lažja izvedba: pokrčene noge**

**!!PAZI!!**

* **DLANI GLEDAJO TJA KOT NOGE**
* **POGLED NAPREJ**



**15.SKLECE**

**!!!PAZI!!**

* **TELO JE RAVNO**
* **DLANI POSTAVLJENE V SMERI TELESA**
* **GLAVA JE V PODALJŠKU TRUPA**

**TEŽJA IZVEDBA LAŽJA IZVEDBA**

