

POPESTRIMO ŠOLO 2016-2021

Zdravo z naravo

TEKAŠKI IZLET V NARAVO

Vabim vas na tekaški izlet naravo v gozd ali na travniško pot, kjer je mehkejša podlaga. Vadba je odvisna od pripravljenosti posameznika.

Pred odhodom morate poskrbeti, da bo izlet varen. Zato poskrbite za **primerna športna oblačila in obutev** (športni copati za tek). S seboj lahko vzamete tudi manjši nahrbtnik, v katerem imate spravljeno vodo in robčke, po potrebi tudi kakšen obliž. Doma se pred odhodom zaščitite z zaščitnim sredstvom proti klopm in soncem. Priporočen je fotoaparatus za dokumentiranje prijetnih trenutkov.

Pred pričetkom vadbe svoje telo ogrejte s hojo do mesta (gozd, travnik, gozdna jasa), kjer boste pričeli z vadbo in razteznimi vajami. Raztezne vaje zelo dobro poznate iz šole (kroženje z glavo, kroženje z rokami, odkloni, zasuki, predklon-zaklon, zibi v izpadnem koraku v stran in nazaj, kroženje v kolenih in kroženje s stopali).



Tekaški izlet lahko vsebuje naslednje aktivnosti:

- menjuj tek in hojo: po ravnini tečeš, v hrib in po hribu navzdol hodiš (telesno boljše pripravljene lahko tečete tudi po hribu navzdol, vendar bodite previdni), hitrost teka naj bo takšna, da lahko med tekom govorite s svojimi bližnjimi;
- pobiranje storžev in ciljanje dreves,
- krepilne vaje za noge (počepi, hoja v izpadnih korakih naprej, izpadni koraki v stran), roke (skleca v opori spredaj in v opori zadaj na višji opori – npr. deblo, vesa v zgibi na vejah) in trup (priteg kolena v opori na deblu), hoja po koreninah (krepitev skočnega sklepa) – previdnost pred zdrsom!,
- lahkoten tek med drevesi (slalom),
- izmenično stopanje na šture ali ležeča debela (previdnost pred zdrsom!).

Po koncu vadbe se umirite s hojo in izvajanjem spretnostnih (koordinacija, ravnotežje) vaj na deblu (hoja po deblu naprej, nazaj, bočno, stoja na deblu na eni nogi, stopanje na deblo izmenično z desno in levo nogo, ...) ter statičnim raztezanjem

Želimo vam obilo zabave!

Zelo bom vesela, če boste z mano delili prijetne trenutke tekaškega izleta: iris.merkac@sola-zetale.si

VIR: OŠ Kamnica