

PRESTRANŠKI TEK

Maj je čas, ko so na koledarju razna tekaška tekmovanja. Eden izmed njih je tudi Prestranški tek, ki pa bo letos potekal malo drugače. Učenci, se boste v teku preizkusili kar pri urah športa na daljavo.

Vaša današnja naloga je, da v čim krajšem času pretečete razdaljo 2 krogov okoli šole, to je 700m. Tečete lahko doma, v gozdu, na travniku, na stadionu...

Da pa bo vse skupaj bolj zanimivo, k teku povabi tudi svoje družinske člane. Zato uro lahko izvedeš tudi kak drugi dan.

Za začetek se je potrebno **dobro ogreti**.

- 3 minute pogovornega teka.
- Vaje atletske abecede (10 vaj po 20m).
- Raztezne in krepilne gimnastične vaje.

Preden gremo na tek ponovimo še **POVELJA ZA VISOKI ŠTART**.

POVELJA: **NA MESTA, POZOR, HOP** (pisk, pok pištole).

TEHNIKA VISOKEGA ŠTARTA: oglej si videoposnetek:

<https://www.youtube.com/watch?v=XIEATLtwKw>

Čas je, da se odpravimo

