

## TEKAŠKI IZLET V NARAVO IN PREVERJANJE TEKA

Telesna aktivnost v naravi ne pomeni le krepitev srca, ožilja, dihalnega sistema in mišic temveč je učinek vadbe v naravi veliko širši. Vadba v naravi, ob zvočnih in slikovnih umetninah njenih tvorcev, pomeni tudi čustven in estetski užitek (Škof, 2006).

Z gibanjem v naravi oblikujemo tudi pozitiven odnos do narave, občutek pripadnosti naravi in skrb zanjo. S tem dosegamo enega poglavitnih ciljev športa.

Tudi mi bomo danes odšli v naravo. Za izvajanje vadbe izberemo gozdno pot ali travnato površino. Poskušali bomo neprekinjeno teči 10 min. Seveda pa se bomo pred tem še dobro ogreli.

### OGREVANJE

**Lahkoten tek** – 3 minute.

**Tekaške vaje:** izbereš 8 različnih tekaških vaj (skipingi, jogging, hopsanje, škarjice, tek s poudarjenim odzivom...). Tekaško vajo delaš cca 15m, sledi 15m hoje...

**Raztezne in krepilne gimnastične vaje:** izberi si poljubnih 10 vaj, ki jih lahko izvajaš zunaj.

### NEPREKINJEN TEK – 10 min

Preden začnemo s tekom še enkrat preverimo ali imamo zavezane vezalke. Na tek se odpravimo spočiti.

### KAKO HITER MORA BITI TEK?

Tečemo v »**pogovornem tempu**.« To je hitrost teka, kjer je frekvenca dihanja umirjena in enakomerna, je hitrost pri kateri se lahko še pogovarjate s tekaškim partnerjem.

### DIHANJE MED TEKOM

Dihamo skozi nos in usta. Dihanje je umirjeno, globoko in slišno. Učinkovito dihanje pomeni globok vdih in popoln izdih.



**PRIPRAVLJENI SMO NA TEK**

V pogovornem teku **poskušamo preteči 10 min.** Ni pomembna razdalja, ni pomembno kdo je prvi, naš cilj je, da se med tekom ne ustavimo ter da nam tek predstavlja užitek in ne napor.

**Če ne zmoreš, nič hudega,** hodi (npr. 2 min) in potem nadaljuj s tekom. Neglede na število odmorov poskušaj teči 10 min (npr. tečemo 4 minute, hodimo 2 minuti in spet tečemo 4 minute, hodimo 2 min in za konec tečemo še 2 min).

Po teku se odpočiješ s hojo. Zelo pomembno je, da po vadbi (lahko tudi vmes) v telo vneseš primerno količino tekočine.

**ZAKLJUČNI DEL VADBE**

Naredimo še nekaj razteznih vaj, predvsem za noge. Vaje izvajamo 20 sekund, na nogi oz roke zamenjate.

