

RAZŠIRJEN PROGRAM

OSNOVE BORILNIH ŠPORTOV

Ponovimo japonske izraze, ki smo se jih naučili pri urah:

- padec YOKO UKEMI (padec na stran)
- padec UŠIRO UKEMI (padec nazaj)
- padec MAIO UKEMI (padec naprej brez prevala)
- met OSOTOGARI (zamah mimo noge, prsti so iztegnjeni)
- met OUČIGARI (veliki krog okrog nasprotnikove noge)
- met OGOSHI (met okrog pasu)

PRI OSTALIH URAH RAZŠIRJENEGA PROGRAMA - GIBANJE

Vsaj trikrat na teden pojdite na jogging (tek+hoja) v naravo. Vadba naj traja vsaj 30 minut. Obseg in intenzivnost naj bo v skladu z vašimi zmožnostmi.

Vadite individualno, v prisotnosti ožjih članov družine, nikakor se ne družite oziroma ne imejte skupinskih vadb.

Kaj je to jogging?

Jogging je angleška beseda, ki pomeni tekanje, lahkoten tek, rekreacijski tek. Je kombinacija teka in hoje.

Desa Čalasan Grajžl in Vojin Mlinarević, športna pedagoga