

A decorative graphic consisting of several overlapping, curved bands in shades of blue and green, forming a partial circular shape on the left side of the page. The bands have a slight gradient and a soft shadow effect.

Fartlek

- Fartlek je vadba, pri kateri tečeš različno hitro in med tekom delaš različne vaje (poskoki, počepi, različni poskoki ...).
- Poteka v naravi, zato vadbo (tek, vaje) prilagajaš okolju v katerem fartlek izvajaš.

# Kako fartlek poteka?

- Ogrevanje z lahkotnim tekom.
- Raztezne gimnastične vaje.
- Začneš z lahkotnim tekom, stopnjuješ hitrost teka, tečeš ali hodiš v klanec, izvajaš različne netekaške vaje kot so sonožni poskoki, poskoki po eni nogi, počepi ... Sledi ponoven tek.
- Vadbo si določamo sami.

# Naloga:

- V okolici doma teči nekaj minut.
- Naredi gimnastične vaje.
- Sestavi si fartlek. To pomeni, da boš tekel/-la različno hitro in med tekom opravljal/-a različne vaje.
- Vadbo prilagodi tako, da bodo teku sledile vsaj 4 postaje, kjer bodo netekaške vsebine (sonožni poskoki, poskoki po eni nogi, počepi, križni korak ...).