Dragi učenci,

ker je atletika KRALJICA ŠPORTOV, sem vam za ta teden pripravila nekaj atletske vadbe.



Atletiko, sestavljajo teki, skoki in meti. Ta teden se bomo posvetili teku, ki je osnovna in temeljna disciplina atletike.

**Osnovna ogrevalna vadba pri vseh tekih je atletska abeceda.**

Video do atletske abecede: <https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=xPbsFfRoHbRYjTpLWfGbitq3>

**Naučite se vseh 10 vaj.:)**

Spodaj je tabela svetovnih moških rekordov v raznih atletskih tekih, zraven pa video posnetek svetovnih rekordov (za posnetek stisni tipko crtl + klik miške). Spoznali boste najhitrejše ljudi na zemlji, večina jih prihaja iz Jamajke…

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **atletska disciplina** | **rezultat** | **svetovni rekorder** | **država** | **posnetek** |
| 100m | 9,58 s | Usain Bolt | Jamajka | <https://www.youtube.com/watch?v=0PH0SV4j1Es> |
| 200m | 19,19 s | Usain Bolt | Jamajka | <https://www.youtube.com/watch?v=_vlVvxypZJ4> |
| 400m | 43,03 s | Wayde van Niekerk | JAR | <https://www.youtube.com/watch?v=xG91krXuxyw> |
| 10.000m | 26:17.53 | Kenenisa Bekele | Etiopija | <https://www.youtube.com/watch?v=SYD7pBRfYsE> |
| 4×100m | 36,84 s | Carter, Frater, Blake, Bolt | Jamajka | <https://www.youtube.com/watch?v=uwLDpcye-VM> |
| Maraton | 2:01.37 | Eliud Kipchoge | Kenija |   |

Pa še najboljši slovenski tekači in tekačice:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ime in priimek | atletska disciplina | posnetek |
| Brigita Bukovec | 100m z ovirami | <https://www.youtube.com/watch?v=UToPPuPDhV8> |
| Matic Osovnikar | 100 m | <https://www.youtube.com/watch?v=epNS9xttmY0> |
| Brigita Langerholc | 800m | <https://www.youtube.com/watch?v=OgmolndiDjc> |
| Luka Janežič | 400m | <https://www.youtube.com/watch?v=kTmP8kiooO4> |