

Vaje za ogrevanje. ali » pozdrav soncu«

1. Kroženje z glavo (10x v desno, 10x v levo)
2. Izmenično dvigamo in spuščamo levo in desno ramo (20x)
3. «Obiranje sadja» (20x)
4. Zasuki (20x izmenično v desno in levo)
5. Stoja na eni nogi (položaj zadržimo 10sekund leva noga, 10 sekund desna noga).
6. Predklon v sedlu razkoračno (položaj zadržimo 10 sekund h vsaki nogi)

Opis vaje: sedimo na tleh nogi sta razkoračeni, s telesom se predklonimo naprej, se dotaknemo prstov na levi nogi, pri čemer so kolena iztegnjena in v tem položaju ostanemo 10 sekund. Potem to ponovimo še z desno nogo. Noge stremo. Če prstov na nogah ne dosežete, ne krčite kolen, pač pa v položaju predklona, ki je za vas maksimalen ostanete 10 sekund.

7. Vaja za boke (10x)

Opis vaje: iz klečečega položaja se najprej spustimo na desni bok, dvignemo nazaj do klečečega položaja, nato se spustimo na desni bok. Roke so iztegnjene v predročanju v višini ramen.

8. Počepi (10x)

Ostale opise vaj najdete v objavah prejšnjega tedna.

Delaj **gibalne odmore med učenjem** in jih zapolni z vadbo.

Naredi si tabelo in vadi 1minuta vadbe, 1 minuta počitka.

Datum	Dvig trupa	»Deska«	»Zvezda«	»Mačka«	Vojaške sklece
23.3.					

»Zvezda«

Opis vaje: iz leže na trebuhu, istočasno dvignemo zgornji del telesa in obe nogi. Z vdihom hkrati odročimo in odnožimo z obema rokama in nogama (desna roka gre stegnjena v desno, leva roka gre stegnjena v levo, desna noga gre stegnjena v desno in leva noga gre stegnjena v levo). Z izdihom roki pritegnemo in pokrčimo, nogi pa stegnjeni pritegnemo skupaj.

6.a.,b doma še vedno vadite vajo, ki ste jo sestavile za visoko gred, da ne boste pozabile zaporedja.

8.b še dobro, da sem vas že ocenila preskok.

**Ob 18h pa na balkon, da skupaj opravimo z gibalnim izzivom.**