

## Kompleks vaj II.

### 1. Zamahi z glavo levo in desno (20x izmenično)

Opis vaje: v rahlo razkoračeni stoji zamahujemo z glavo v desno (pogled čez desno ramo), nato v levo (pogled čez levo ramo). Glava je v podaljškju hrbtenice, telo je zravnano. Vaje z glavo delamo z občutkom, pomemben je razteg.

### 2. Razteg v položaju (položaj zadržimo 2x10 sekund)

Opis vaje: v rahlo razkoračeni stoji, sklenemo dlani na spodnjem delu lobanje zadaj nad zatiljem in glavo predklonimo (potisnemo navzdol z brado proti prsnemu košu). Ta položaj zadržimo 10 sekund.

Glavo nato zaklonimo, s sklenjenimi dlanmi potisnemo čelo nazaj in položaj zadržimo 10 sekund.

### 3. Kroženje z rameni (10x naprej, 10x nazaj)

Opis vaje: v rahlo razkoračeni stoji krožimo z rameni najprej 10x naprej, potem še 10x nazaj. Roke pri tem stegnjene visijo ob telesu, glava je v podaljškju hrbtenice. Trudimo se izvajati gibanje zgolj v ramenih.

### 4. «Obiranje sadja» (20x)

Opis vaje: iz stoje spetno (stopala so skupaj), se dvignemo na prste nog in se z rokama izmenično (leva roka-desna roka) stegujemo proti stropu, kot, da želimo utrgati sadež z drevesa.

### 5. Predklon (položaj zadržimo 20 sekund)

Opis vaje: iz stoje spetno se spustimo s telesom v globok predklon, pri čemer ostaneta nogi v kolenih iztegnjeni. Ta položaj zadržimo 20 sekund.

### 6. Zasuki telesa (20x)

Opis vaje: v rahlo razkoračeni stoji, položimo roke v boke in izmenično izvajamo zasuke v desno in levo 20x. Trudimo se, da je telo zravnano, glava v podaljškju hrbtenice, kolena iztegnjena.

### 7. Stoja na eni nogi (položaj zadržimo 2x 10 sekund)

Opis vaje: iz stoje spetno najprej čim višje dvignemo desno nogo pred seboj, pri čemer telo ostane na mestu, glava je v podaljškju hrbtenice, obe nogi (stojna in zamašna) sta v kolenih iztegnjeni. Položaj zadržimo 10 sekund. Nato vajo ponovimo z iztegnitvijo leve noge.

### 8. Zibanje v » čolničku« (10x)

Opis položaja: iz leže na trebuhu, istočasno dvignemo v zrak sprednji del telesa in obe nogi, z rokama primemo gležnje (naredimo čolniček) in se preko trebuha zibamo naprej in nazaj. To vajo priporočam tudi po dvigih trupa, saj gre za nasprotno delovanje istih mišic (krčenje – raztezanje), ki se na ta način hitreje sprostijo.

### 9. « Mačka» (10x)

Opis vaje: opiramo se na goleni in narta obeh nog, ter dlani obeh rok. Roki sta iztegnjeni v komolcih, dlani so pod rameni. Naredimo okrogli hrbet (izbočimo) in trebuh potegnemo navznoter, glava visi med rokama, potem hrbet usločimo, trebuh spustimo proti tlam in zaklonimo glavo.

### 10. Iz stoje spetno se po dlaneh sprehodimo do » hriba« in nazaj do stoje spetno (2x)

Opis vaje: Iz stoje spetno se predklonimo in po dlaneh premikamo do položaja »hriba«, ter nazaj po isti poti. Pomembno je, da so kolena ves čas iztegnjena.

**Nadaljujte z vajami, ki sem vam jih že posredovala, vpisujte v tabelo samo, če vaje res opravite.**

**Učenke 7b poglejte torkova navodila za 7a.**