

ŠPO – VAJE ZA RAVNOTEŽJE

1. OGREVANJE:

- tek na mestu - 3 min
- **GIMNASTIČNE VAJE:**
- zasuk vratu levo desno,
- kroženje z rameni,
- kroženje z rokami,
- odklon telesa,
- kroženje z boki,
- kroženje telesa,
- predklon telesa,
- predklon telesa v razkoraku,
- izpadni korak,
- kroženje levega gležnja,
- kroženje desnega gležnja,
- 20 počepov,
- 20 poskokov,

2. VAJE RAVNOTEŽJA Ravnotežje je osnova vsega gibanja. Pri tem je pomembno dihanje, ki na bi bilo umirjeno trebušno dihanje.

Naloge:

a. **STOJA NA ENI NOGI** (Dvigni jo čim višje in poskušaj čim bolj držati ravnotežje. Vajo lahko otežimo tako, da zamižimo.)

b. **LASTOVKA** (Stopi na eno nogo s celim podplatom in odroči roke. Trup gre v predklon, drugo nogo medtem iztegni. Pogled naj bo usmerjen naprej.)

c. **POČEPI** (Pri počepu naj bodo pete na podlagi. Kolena naj ne gredo preveč naprej.)

č. **HOJA PO RAVNOTEŽNOSTNI POTI** (deska, vrv, narisana črta na tleh ...) Hodiš, brez da stopiš dol (naprej, nazaj, bočno, počepi, prestopi). V vsakem premikanju vztrajaj 3 minute. Pazi na sproščeno držo telesa.

d. Še sam poskusi poiskati različne načine ravnotežja na vrvi, črti....

3. SPROSTITEV: Zvečer pred spanjem pa poslušaj sprostitveno pravljico za otroke.

<https://www.youtube.com/watch?v=reOWb5V-2LI>