

Predmet: **ŠPORT**

## VAJE ZA RAVNOTEŽJE

### NAVODILA ZA DELO

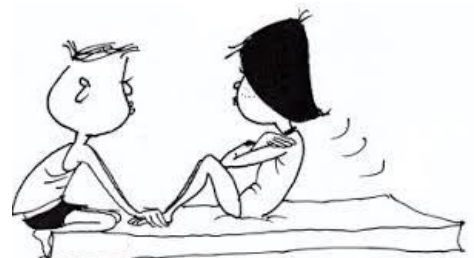
**Vsak dan se gibaj vsaj 30 minut, da nekaj narediš za svoje zdravje.**

- **Tek na mestu:** 5 krat po 30 sekund
- **Gimnastične vaje** (vaje izvedeš 10 krat v vsako smer)
  - Kroženje z rokami
  - Kroženje z boki
  - Kroženje kolen navzven in navznoter
  - Kroženje z gležnji
- **Vaje za ravnotežje na mestu (poskrbi za varnost)** – Vajo ponovi trikrat, položaj zadrži vsaj 5 sekund. Vaje izvajaj na levi in desni nogi.
  - **Štorklja:** stoj na eni nogi, stopalo druge noge položi ob koleno stojne noge. Roke odroči (lahko jih prekrižaš na prsih, položiš za glavo, daš v bok).
  - **Letalo/lastovka:** stoj na eni nogi, nagni se naprej, drugo nogo stegnjeno potisni nazaj, roke odroči.
- **Vaje za ravnotežje v hoji**
  - **Vrvohodec:** (če imaš doma kolebnico, jo raztegni po tleh) hodi po črti naprej, nazaj, v stran, po prstih, v stran s križanjem nog, ... Roki imej odročeni.

### Dvigovanje trupa

Kako ti je šlo v ponedeljek dvigovanje trupa? Slabo, dobro, odlično? Vaja dela mojstra, zato še kar pridno vadi.

Prosi koga od družinskih članov, da ti pritisne stopala ob tla in rahlo pokrči kolena. Roke daj za glavo, uleži se na hrbet in se poskušaj čim večkrat dvigniti. Nalogo delaj 1 minuto. Tisti, ki ti drži noge, naj šteje ponovitve. Naredi to nalogo vsaka dan in poskušaj izboljšati svoj rezultat.



**Če imaš možnost, se čim več gibaj zunaj v naravi.**