Dragi učenke/ci!

Pametno je, da se med učenjem malo razmigate. Na voljo imate nekaj vaj, ki vam bodo pomagale, da se ob vašem šolskem delu razbremenite. Všeč vam bo!

**VAJE RAZTEZANJA NA STOLU**

Uporabi jih za kratek predah med učenjem.

1.RAZTEZANJE PRSNEGA KOŠA VEN/NOT, vajo izvajaš v počasnem ritmu 30 sekund.



2. ODPIRANJE PRSNEGA KOŠA z rokami sklenjenimi za hrbtom-položaj zadržiš za 15 sekund.



3. ODKLON V LEVO/DESNO z eno roko narediš odklon vstran z drugo roko se na nasprotni strani primeš za stol-s tem lažje ohranjaš pokončni položaj. Odklon izvajaš 15 sekund v eno stran, 15 sekund v drugo.



4. RAZTEZANJE (OBRAČANJE) TRUPA V DESNO/LEVO, 15 sekund v levo, 15 sekund v desno.

 

3.5. PREDKLON SEDE NA POKRČENO NOGO : DO POLOVICE ALI DO TAL, položaj izvajaš 30 sekund.



6. ZIBANJE TRUPA LEVO DESNO V PREDKLONU STOJE, v predklonu počasi zibaš iz leve proti desno in obratno, glava naj bo popolnoma sproščena. Vajo izvajaš 15 sekund.



7. RAZTEZANJE HRBTA S POMOČJO STOLA, 30 sekund.



Upamo, da so vam vaje bile všeč.

Učitelji športa