

# »VESLANJE« V SOBI

Da ne bomo samo sedeli in brali, bomo pa še malo veslali. Za naše veslanje ne potrebujemo čolna, vesel ter jezera ali reke. Dovolj je že metla, kuhalnica, plastenka in pa seveda dobra volja. No pa kar na delo.

## 1. VAJA:

- Roke iztegnjene v predročenu
- Trup rahlo nagnjen nazaj
- Noge iztegnjene, pete rahlo dvignjene od podlage
- Pogled usmerjen naprej



- Noge počasi pokrčimo in se zopet vrnemo v začetni položaj



- Vajo ponovimo 10x. Naredimo 2 seriji.

## 2. VAJA:

- Roke iztegnjene v predročnju, v rokah držimo plastenki
- Trup rahlo nagnjen nazaj
- Noge iztegnjene, pete so na tleh
- Pogled usmerjen naprej



- Roke počasi pokrčimo in se vrnemo v začetni položaj
- Komolci so obrnjeni navzgor



- Vajo ponovimo 10x. Naredimo 2 seriji.

### 3. VAJA:

- Roke iztegnjene v predročnju, v rokah držimo »veslo« (kuhalnica, metla)
- Trup vzravnano
- Noge iztegnjene, pete so na tleh
- Pogled usmerjen naprej



- Roke počasi pokrčimo, ob telesu spustimo navzdol in se ob nogah vrnemo v začetni položaj (naredimo »krožni« zaveslaj)



- Vajo ponovimo 10x. Naredimo 2 seriji.

#### 4. VAJA:

- V rokah držimo »veslo«. Z eno roko pri vrhu ročaja, z drugo roko nižje
- »Veslo« držimo v poševnem položaju
- Trup vzravnani
- Noge iztegnjene, pete so na tleh
- Pogled usmerjen naprej



- Počasi naredimo zaveslaj, dvignemo »veslo« in se zopet vrnemo v začetni položaj



- Vajo ponovimo 10x. Naredimo 2 seriji.

## 5. VAJA:

- V rokah držimo »veslo«. Z eno roko pri vrhu ročaja, z drugo roko nižje
- »Veslo« držimo v poševnem položaju
- Trup vzravnano
- Z eno nogo naredimo izpadni korak, z drugo naredimo poklek
- Pogled usmerjen naprej



- Počasi naredimo zaveslaj, dvignemo »veslo« in se zopet vrnemo v začetni položaj



- Vajo ponovimo 10x. Naredimo 2 seriji.

## 6. VAJA:

- V kolikor nas je strah vode, nam je dolgočasno ali si želimo malo zabave, vaje lahko izvedemo tudi v paru z bratcem, sestrico ali starši.



**Pripravila Veronika Leskovšek**