

Dragi učenci!

Ta teden je na vrsti sproščanje, saj verjamem, da je delo za računalnikom, učenje in ob tem neprestano sedenje zelo naporno.

Za vas sem zbrala gibalne vaje, ki jih lahko ponavljate večkrat dnevno, si ob tem nastavite še svojo najljubšo glasbo in sprostitev se lahko začne.

Vaje lahko delate skupaj s svojimi, brati, sestrami, starši; verjamem, da bo sprostitev vsem zelo koristila, ob tem pa ne bo manjkalo niti zabave.

Želim vam dobro sprostitev, vesela bom vaših povratnih informacij o tem, kako so vam bile vaje všeč. Pišite mi na stanka.gorsic@guest.arnes.si.

Lepo vas pozdravljam,

Stanka Goršič

1. RAZTEZNE VAJE

- Roke sklenemo v zaročenje nazaj in jih potiskamo navzgor.
- Sedimo na stolu in se s trupom obrnemo nazaj, z roko se primemo za naslonjalo. Enako ponovimo na drugi strani.
- S stolom se pomaknemo nazaj in se primemo za mizo. Nato glavo in ramena potisnemo navzdol.
- Vstanemo in roke potisnemo navzgor. Lahko stopimo tudi na prste.
- V bokih se nagnemo na levo in desno stran.
- Naredimo deset počepov. Vsako vajo izvajamo sedem sekund. Po končani vaji sprostimo roke in noge.

2. VAJE ZA SPROŠČANJE

Pri vajah za sproščanje je izredno pomembno pravilno dihanje. Globok vdih in izdih.

- DREVO: Roke naj potujejo s kolen, mimo popka in se razširijo v veliko krošnjo. Roke potisnemo dol in izdihnemo.
- PLEZANJE: Z rokami naredimo velik krog in jih sklenemo nad glavo.

- ODLAGANJE: Usedemo se na rob stola, razširimo noge, medenico potisnemo naprej, hrbet ji sledi. Pazimo, da se glava ne nagne premočno nazaj. Glavo sprostimo med kolena.

- LETENJE : Noge so rahlo narazen, napnemo hrbet, roke so v odročanju, ramena vlečemo nazaj, nagibamo se v desno in levo. Z desno roko se dotaknemo nasprotnega stopala, pogledamo navzgor in se nato kot letalo premaknemo na drugo stran. Končamo z odročnimi rokami. Pri vseh vajah je pomembno pravilno dihanje.

3. VAJE ZA MOČ :

Vaje začnemo z ogrevanjem: korakanje na mestu, tek na mestu in tek s kroženjem rok.

Sledijo vaje za moč:

- Roke in kolena imamo na tleh. Nato izmenično dvigujemo roke.
- Iz enakega osnovnega položaja kot v prvi vaji izmenično dvigujemo nasprotni roko in nogo. Izmeničnemu dviganju rok dodamo še noge, tako da izmenično dvigujemo nasprotni roko in nogo.
- Postavimo se v položaj za sklece. Z nogami sonožno poskakujemo levo in desno.
- Iz položaja za mizico izmenično iztegujemo kolena.
- Postavimo se v položaj za sklece in upogibamo kolena h komolcem.
- Stojimo vzravnan. Iz začetne pozicije razkoraka se spustimo do položaja, v katerem se koleno zadnje noge skoraj dotakne tal.

Vaje so vzete iz:

https://bistra.si/images/raziskovalne-naloge/2019/O%c5%a0_Druga_podro%c4%8dja_Gibalnica_za_vse.pdf