

## Rap – Korektivna vadba

### PA SI POGLEJMO NALOGE TEGA TEDNA:

Vaje sede na stolu:



USEDI SE NA SREDINO STOLA, Z ROKAMI SE OB STRANI PRIMI SEDIŠČA IN DVIGNI OBE NOGI V ZRAK, TAKO DA Z ZGORNJIM DELOM TELESA IN NOGAMI OBLIKUJEŠ ČRKO V. HRBTENICA, NAJ BO RAVNA. DRŽI 10 SEKUND ALI ŠTEJ DO 10. VAJO NATO PONOVI ŠE 5-KRAT.



USEDI SE NA STOL, POČASI UPOGNI ZGORNJI DEL TELESA, DA SE NASLONI NA STEGNA (NOGE), DLANI POLOŽI NA TLA IN NAREDI NEKAJ GLOBOKIH VDIHOV. VZRAVNAJ SE, HRBET NASLONI NA NASLON STOLA IN PONOVI VAJO ŠE 5-KRAT.



UDOBNO SE NAMESTI NA STOL Z NOGAMI, TRDNO ZASIDRANIMI NA TLEH. Z ROKAMI SEZI VISOKO NAD GLAVO IN POLOŽI DLANI SKUPAJ. NAGNI ZGORNJI DEL TELESA NA ENO STRAN. VRNI SE V SREDIŠČE. NAGNI TELO NA DRUGO STRAN. PONOVI 5-KRAT V VSAKO STRAN.



SEDI NA STOLU S STOPALI RAVNO NA TLEH IN SKUPAJ. NAGNI ZGORNJI DEL TELESA NAPREJ IN SE ZASUKAJ V DESNO. LEVI KOMOLEC NASLONI NA DESNO KOLENO, LEVO ROKO PA PODALJŠAJ PROTI TLOM. POGLEJ GOR IN SEGAJ Z DESNO ROKO NARAVNOST PROTI NEBA. ENAKO PONOVI NA DRUGO STRAN. TOREJ, ZASUKAJ SE V LEVO STRAN. DESNI KOMOLEC NASLONI NA LEVO KOLENO, DESNO ROKO PODALJŠAJ PROTI TLOM. POGLEJ GOR IN SEGAJ Z LEVO ROKO NARAVNOST PROTI NEBU. PONOVI 5-KRAT V VSAKO STRAN.



SEDI VZRAVNANO NA SVOJEM STOLU. PAZI, DA JE HRBTENICA RAVNA IN STOPALA RAVNO NA TLEH. ZVIJ ZGORNJI DEL TELESA V DESNO. Z LEVO ROKO SE PRIMI SEDIŠČA NA DESNI STRANI IN DESNO ROKO POLOŽI ZA HRBTNI DEL STOLA. DRŽI 10 SEKUND ALI ŠTEJ DO 10 IN PONOVI NA DRUGI STRANI. ZVIJ ZGORNJI DEL TELESA V LEVO. Z DESNO ROKO SE PRIMI SEDIŠČA NA LEVI STRANI IN LEVO ROKO POLOŽI ZA HRBTNI DEL STOLA.



SEDI VZRAVNANO Z NOGAMI NA TLEH. UPOGNI DESNO NOGO IN POLOŽI DESNI GLEŽENJ NA LEVO KOLENO. LEVO ROKO POLOŽI NA DESNO STOPALO, DESNO ROKO PA NA DESNO KOLENO. Z DESNO ROKO NEŽNO POTISKAJ KOLENO PROTI TLOM. DRŽI 10 SEKUND ALI ŠTEJ DO 10 IN PONOVI NA DRUGI STRANI.

UPOGNI LEVO NOGO IN POLOŽI LEVI GLEŽENJ NA DESNO KOLENO. DESNO ROKO POLOŽI NA LEVO STOPALO, LEVO ROKO PA NA LEVO KOLENO. Z LEVO ROKO NEŽNO POTISKAJ KOLENO PROTI TLOM.

SI SE RAZGIBAL? SUPER! MED UČENJEM SI VEČKRAT VZEMI ODMOR IN NAREDI KATERO IZMED ZGORNJIH VAJ. NE POZABI TUDI, DA SPIJEŠ DOVOLJ VODE!

Dragi starši, za vsa vprašanja, povratne informacije o izvajanju dejavnosti, sem vam na voljo na [mojca.mercnik@guest.arnes.si](mailto:mojca.mercnik@guest.arnes.si)

Pripravila:  
učiteljica Mojca Merčnik