

ŠPORT 1.A

ČETRTEK, 7.5.

»VESLANJE« V SOBI

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 predročanju.
- 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 predročenu, 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.



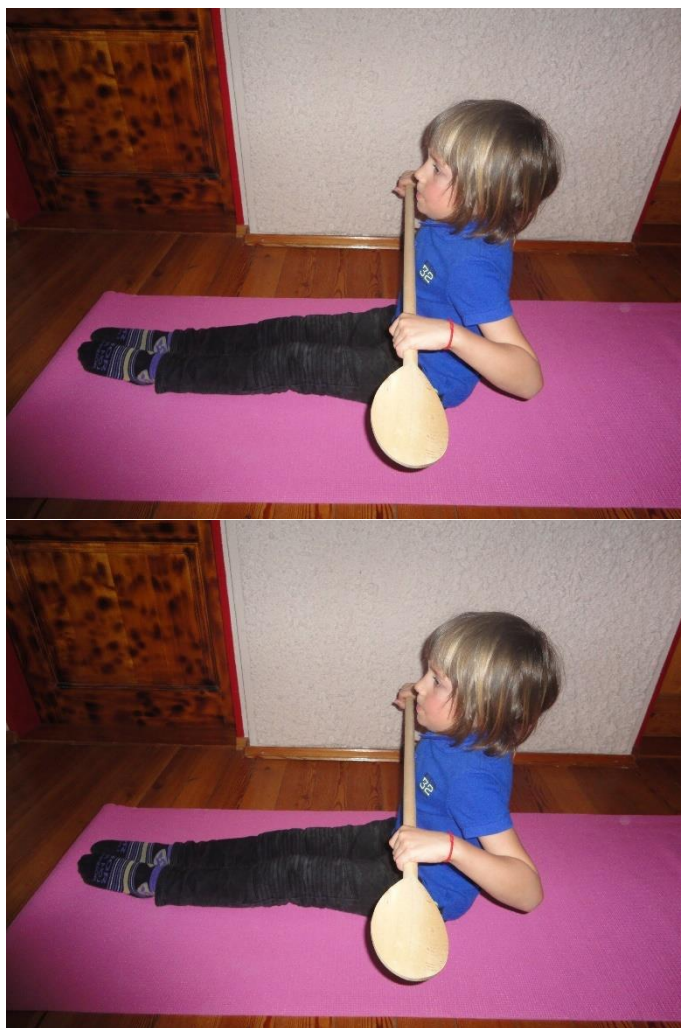
➤ Vajo ponovimo 10x. Naredimo 2 seriji.

3. VAJA:

- Roke iztegnjene v predročenu, 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 vzravnan.
- 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.



➤ **OBILICO UŽITKOV VAM ŽELIM**

Veslaško avanturo so pripravili v ČŠOD.

Po napornem treningu si oglej oddajo o športanju z ribičem Pepetom.

<https://4d.rtvsllo.si/arhiv/ribic-pepe/174574968>

Vzg. Janja