

Pozdravljeni dragi učenci!

Za današnjo uro vam dajemo drugačno nalogo. Poskrbeti moramo tudi za vaše razgibavanje, medtem ko rešujete naloge v delovnih zvezkih, na računalniku... Opomniti vas želimo, da se morate tudi med samim delom malce razmigati. Predlagamo, da si po vsaki učni enoti, vzamete čas in se malo sprostite ter narediti nekaj vaj, katere smo poiskali za vas. Ne pozabite prezračiti prostora in piti dovolj tekočine.

# PROSTE VAJE IN VAJE OB STENI

Tip vaj:  
raztezne 1-3  
krepilne 4-7

Število nizov:  
1-3 nizi  
vsake vaje

Vmesni odmor:  
do 30 sekund

Statične vaje:  
10-20 sekund  
vztrajanja v položaju

Dinamične vaje:  
8-12 ponovitev

**POMEMBNO:**  
Pri vajah se ohranja naravne krivine hrbtenice  
(kot bi želeli ohraniti stik palice z glavo ter križnico,  
med lopaticami).



1

Predklon glave (statično)



2

Potisk rame naprej z oporo podlahti na steno (statično)



3

Izmenični odkloni trupa s hrbtom na steni



4

Zamahí nasprotné noge in roke nazaj (nato dotik kolena s komolcem) z oporo na steno



5

Obračanje palcev gor v polčepu predklonjeno z odročanjem



6

Vzkloni iz predklona v polčepu (potisk dlani na dlan)



7

Počepi z z drsenjem rok po notranji strani stegna

# VAJE S STOLOM

Tip vaj:  
raztezne 1-3  
krepične 4-7

Število nizov:  
1-3 nize  
vsake vaje

Vmesni odmor:  
do 30 sekund

Statične vaje:  
10-20 sekund  
vztrajanja v položaju

Dinamične vaje:  
8-12 ponovitev

**POMEMBNO:**  
Pri vajah se ohranja naravne krivine hrbtenice  
(kot bi želeli ohraniti stik palice z glavo ter križnico,  
med lopaticami).



1  
Zasuk trupa s prijemom  
za naslonjalo stola (statično)



2  
Potiskanje bokov naprej v  
izpadu s kolenom na stolu



3  
Predklon k iztegnjeni nogi  
v sedu na stolu (statično)



4  
Potisk glave naprej v dlán



5  
Dvigi rok iz odročanja skrčeno v odročanje gor  
v sedu na stolu predklonjeno (v obliki črke »Ye«)



7  
Razovka z oporo na stol (statično)



8  
Dvigi noge v opori  
kležno na stolu

Vaši učitelji športa.