



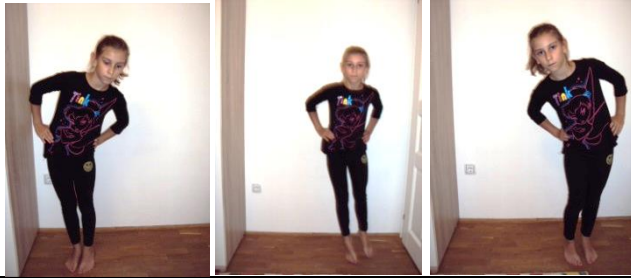
Ta projekt delno financira Evropska unija.



SKLOP GIMNASTIČNIH VAJ – ZABAVNO RAZGIBAVANJE ZA PRVO TRIADO

GIMNASTIČNA VAJA	IZVEDBA
<p data-bbox="199 405 863 465">KROŽENJE Z ROKAMA SKOZI PREDROČENJE IN VZROČENJE, NAPREJ IN NAZAJ</p> 	<p data-bbox="906 405 1385 472">ZAČETNI POLOŽAJ: stojimo vzravnani, obe roki sta v predročanju.</p> <p data-bbox="906 472 1385 707">IZVEDBA (KROŽENJE NAPREJ): roki hkrati potujeta navzdol in ob telesu navzdol, ko sta roki za telesom, dlani obrnemo navzven in roki razširimo, dokler se v vzročanju zopet ne vrmeta v širino ramenskega obroča in potujeta naprej v predročanje.</p> <p data-bbox="906 707 1385 943">IZVEDBA (KROŽENJE NAZAJ): roki potujeta v širini ramenskega obroča iz predročanja v vzročanje, ko prideta za glavo se rahlo razmakneta, prsni koš se začne raztegovati. Roki vračamo hkrati ob telesu nazaj v predročanje, tako da sklenemo cel krog.</p> <p data-bbox="906 943 1385 1010">ŠT. PONOVIŠEV: 10 x v eno in drugo smer</p> <p data-bbox="906 1010 1385 1077">NAMEN: vaja razteza ramenski obroč ter prsne in hrbtne mišice.</p>
<p data-bbox="199 1106 799 1167">ZAMAHOVANJE Z NOGO NAPREJ IN DOTIK PALCA NA NOGI SPREDAJ</p> 	<p data-bbox="906 1133 1385 1301">ZAČETNI POLOŽAJ: opora na desni nogi, leva noga je rahlo zanožena in na prstih, desna roka uzročena, leva odročena. (ko vajo ponavljamo z drugo nogo, se začetni položaj prezrcali).</p> <p data-bbox="906 1301 1385 1536">IZVEDBA: dobro se opremo na stojno nogo, stisnemo trebušne mišice in zamahnemo z drugo nogo in zanoženja v prednoženje in se z diagonalno nasprotno roko dotaknemo prstov na zamašni nogi. Ponovimo 10 x, nato nogo zamenjamo.</p> <p data-bbox="906 1536 1385 1603">ŠT. PONOVIŠEV: 10 X z vsako nogo.</p> <p data-bbox="906 1603 1385 1671">NAMEN: vaja razteza mišice na zadnji strani noge, zadnjično mišico ter mišice spodnjega dela hrbta.</p>
<p data-bbox="199 1682 735 1742">ZASUK TRUPA V SAGITALNI RAVNINI ODROČENO</p> 	<p data-bbox="906 1682 1385 1749">ZAČETNI POLOŽAJ: razkoračno odročeno</p> <p data-bbox="906 1749 1385 1917">IZVEDBA: z desno roko potujemo skozi predročanje in sukamo trup, dokler ne sklenemo dlani obeh rok. Ne sukamo bokov, vedno se giblje samo ena roka, glava sledi gibanju roke.</p> <p data-bbox="906 1917 1385 1984">ŠT. PONOVIŠEV: 5 x z vsako roko, izmenično.</p> <p data-bbox="906 1984 1385 2051">NAMEN: raztezanje hrbtenice v sagitalni ravnini.</p>

SONOŽNI PRESKOKI LEVO, DESNO



ZAČETNI POLOŽAJ: stojimo snožno in vzravnano, roki položimo v bok.

IZVEDBA: kolena rahlo pokrčimo in z obema nogama hkrati odrinemo in skočimo v stran, kot bi preskakovali nevidno vrv na tleh.

ŠT. PONOVIŠTEV: 10 preskokov

NAMEN: krepitev skočnega sklepa, splošna vzdržljivost.

SKOKI PO ENI NOGI



ZAČETNI POLOŽAJ: stojimo na desni nogi, leva noga je pokrčena v kolenu, z drugo roko objamemo gleženj ali nart leve noge (zrcalno za poskoke po levi).

IZVEDBA: odrivamo od tal in nizko poskakujemo po eni nogi.

ŠT. PONOVIŠTEV: 10 x po levi in 10 x po desni nogi.

NAMEN: krepitev skočnega, kolenskega in kolčnega sklepa ter mišic nog.

HOJA V ČEPU



ZAČETNI POLOŽAJ: čep, roki prekrížani na prsih.

IZVEDBA: hodimo v čepu, za lažjo izvedbo lahko položimo roki v bok.

ŠT. PONOVIŠTEV: 20 korakov v krogu.

NAMEN: krepitev mišic nog, stopala in spodnjega dela trebuha.

MIZA



ZAČETNI POLOŽAJ: sed na tleh s pokrčeni nogama, stopala rahlo razklenjena, hrbet vzravnan, dlani položimo za hrbtom na tla in se nanje dobro opremo.

IZVEDBA: boke potisnemo kolikor se da visoko in hkrati pogledamo nazaj. Preštejemo do tri in vrnemo v začetni položaj.

ŠT. PONOVIŠTEV: 3 X

NAMEN: raztezanje in krepitev rok in ramenskega obroča, krepitev zadnjičnih mišic.

DOLG IZKORAK NAPREJ Z VZROČENJEM



ZAČETNI POLOŽAJ: stojimo snožno, vzravnano, roki sta v bokih.

IZVEDBA: potisnemo stopali vtla in se z desno nogo odrinemo daleč naprej v polčep na sprednji nogi. Noga zadaj je iztegnjena in oprta na prste. Ohranjamo ravnotežje, vdihnemo, nato z izdihom roki potisnemo v vzročenje (dlani se lahko nad glavo nežno dotikajo). Ponovno vdihnemo in se odrinemo s

	<p>sprednje noge nazaj v začetni položaj (vrnejo se tudi roke). ŠT. PONOVIŠTEV: 2 x z vsako nogo NAMEN: krepitev nog in razvijanje ravnotežnega položaja.</p>
<p>DESKA</p> 	<p>ZAČETNI POLOŽAJ: opora klečno spredaj, kolena so rahlo pomaknjena nazaj, težišče telesa gre skozi ramenski obroč in roke (teža je na rokah). IZVEDBA: opremo se na prste na nogah, močno stisnemo trebušne mišice in iztegnemo nogi. Vztrajamo v položaju in štejemo do pet. Spustimo kolena. ŠT. PONOVIŠTEV: 3 x NAMEN: krepitev rok, ramenskega obroča, hrbtnih in trebušnih mišic (t.im. mišičnega steznika).</p>
<p>ŠKOLJKA</p> 	<p>ZAČETNI POLOŽAJ: klek IZVEDBA: iz kleka se usedemo na pete, spustimo čelo na tla in iztegnemo roki daleč naprej. V položaju se sproščamo in dihamo globoko eno minuto. NAMEN: sprostitev zgornjega dela hrbta in razteg ramenskega obroča.</p>
<p>RAZVOJ KOORDINACIJSKEGA GIBANJA ROK</p> 	<p>ZAČETNI POLOŽAJ: stoja rahlo razkoračno, roke sproščene ob telesu. IZVEDBA: dvignemo roke in ploskemo najprej nad glavo, nato za hrbtom in nazadnje udarimo z dlanema po stegnih. Ponavljamo v ritmu, dokler ne uspemo trikrat narediti brez, da bi se zmotili. ŠTEVILO PONOVIŠTEV: poljubno NAMEN: razvijanje koordinacijskega gibanja rok</p>