



Ta projekt delno financira Evropska unija.



KOMPLEKS RAZTEZNIH IN KREPILNIH GIMNASTIČNIH VAJ ZA OTROKE



1. **STRANSKI ODKLON; RAZTEZAMO STRANSKE MEDREBRNE MIŠICE**

ZAČETNI POLOŽAJ: stoja razkoračno, roke sklenemo pred telesom in jih nesemo nad glavo.

IZVEDBA: vdihnemo in zgornji del trupa, ramenski obroč, vrat in glavo z izdihom v dveh rahlih sunkih nagnemo vstran. Z vdihom se vrnemo v začetni položaj in ponovimo na drugo stran. Ponovimo 3x na vsako stran.



2. **PREDKLON Z DOTIKOM NOTRANJEGA GLEŽNJA ALI NARTA NASPROTNE NOGE; RAZTEZAMO MIŠICE NA ZADNJI IN NOTRANJI STRANI NOGE**

ZAČETNI POLOŽAJ: stoja široko razkoračno, roke iztegnjene v črko V nad glavo

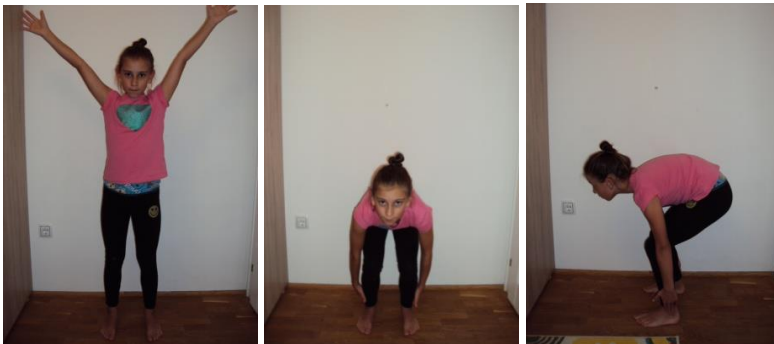
IZVEDBA: vdihnemo in z izdihom sukamo in spuščamo trup in glavo, dokler se z iztegnjeno roko 2x rahlo in sunkoma ne dotaknemo gležnja nasprotne noge. Z vdihom se vrnemo v začetni položaj in vajo ponovimo na drugo stran. Ob predklonu se vsakič ozremo za dvignjeno roko. Ponovimo 3x na vsako stran.



3. **IZMENIČNI DVIG KOLENA DO VIŠINE PASU**; KREPIMO TREBUŠNE MIŠICE IN RAZVIJAMO RAVNOTEŽJE (PAZIMO, DA SE VAJA IZVAJA BREZ PREDKLANJANJA TRUPA!)
ZAČETNI POLOŽAJ: stoja snožno, roke v boku, priprava rok v predročenje pokrčeno.
IZVEDBA: Izmenično dvigujemo desno in levo koleno do višine, ki si jo določimo z rokama, idealno do višine popka. Ponovimo 6x z vsako nogo.



4. **JAKEC SKAČI**; KREPILNI POSKOKI, AKTIVNE SO MIŠICE HRBTA, ZADNJICE, TREBUHA IN NOG.
ZAČETNI POLOŽAJ: stoja snožno, roke v bok. IZVEDBA: rahlo pokrčimo kolena, priprava na odziv. Odrinemo in skočimo v širok razkorak (stopala so pod kotom 45° obrnjena navzven, kolena sledijo smeri stopala), odkoder se ponovno odrinemo nazaj v začetni položaj. 1x skok narazen in 1x skupaj pomenita cel »Jakec skače« skok. 8 skokov.



5. **POČEP Z DOTIKOM ZUNANJEGA GLEŽNJA**; KREPIMO MIŠICE NOG IN ZADNJICE, KO SE VRAČAMO V ZAČETNI POLOŽAJ PA TUDI MIŠICE ROK IN RAMENSKEGA OBROČA
ZAČETNI POLOŽAJ: stoja snožno roke vzročene nad glavo v obliki črke V
IZVEDBA: aktiviramo mišice nog in zadnjico spustimo proti tlam, kot bi se hoteli usesti na nevidni stol. Hkrati spuščamo roke v polkrogu navzdol do gležnjev. Vračamo v začetni položaj. Ponovimo 8x.

KOORDINACIJSKI IZZIV ZA KONEC: DOTIK PETE Z NASPROTNO ROKO ZA TELESOM IZ ZAČETNEGA POLOŽAJA NA PRVI SLIKI

