



Ta projekt delno financira Evropska unija.



## SKLOP GIMNASTIČNIH VAJ ZA DRUGO IN TRETJO TRIADO

GIMNASTIČNA VAJA	IZVEDBA
<p>KROŽENJE Z ROKAMA SKOZI PREDROČENJE IN VZROČENJE, NAPREJ IN NAZAJ</p> 	<p><b>ZAČETNI POLOŽAJ:</b> vzravnan, obe roki sta v predročanju.</p> <p><b>IZVEDBA (KROŽENJE NAPREJ):</b> roki hkrati potujeta navzdol in ob telesu navzad, 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><b>IZVEDBA (KROŽENJE NAZAJ):</b> 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><b>ŠT. PONOVIČEV:</b> 10 x v eno in drugo smer</p> <p><b>NAMEN:</b> vaja razteza ramenski obroč ter prsne in hrbtne mišice.</p>
<p>ZAMAHOVANJE Z NOGO NAPREJ IN DOTIK PALCA NA NOGI SPREDAJ</p> 	<p><b>ZAČETNI POLOŽAJ:</b> 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><b>IZVEDBA:</b> 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><b>ŠT. PONOVIČEV:</b> 10 X z vsako nogo.</p> <p><b>NAMEN:</b> vaja razteza mišice na zadnji strani noge, zadnjično mišico ter mišice spodnjega dela hrbta.</p>
<p>SKOK IZ SNOŽNEGA POLOŽAJA V ŠIROKI RAZKORAK IN NAZAJ V SNOŽNI POLOŽAJ</p> 	<p><b>ZAČETNI POLOŽAJ:</b> stoja snožno z rokami v bokih</p> <p><b>IZVEDBA:</b> vdihnemo, pokrčimo kolena in se odrinemo v pokrčen razkorak. Stopala in kolena so obrnjena navzven. Preštejemo 1,2 in rahlo znižamo težišče. Priravimo na odziv in se na 3,4 odrinemo nazaj v začetni položaj.</p> <p><b>ŠT. PONOVIČEV:</b> 10x narazen in skupaj</p> <p><b>NAMEN:</b> krepitev mišic nog in zadnjice, funkcionalna vaja.</p>

### VZPENJANJE NA PRSTE V ŠIROKEM RAZKORAKU



**ZAČETNI POLOŽAJ:** široki razkorak, kolena so obrnjena navzven, stopala zasukana navzven pod kotom 45 stopinj, roke v bokih

**IZVEDBA:** vdihnemo, aktiviramo trebuše mišice in se hkrati z obema nogama vzpnemo na prste. Preštejemo do 4 in spustimo.

**ŠT. PONOVIŠTEV:** 10x

**NAMEN:** krepitev stopalnega loka ter mišic na zadnji in notranji strani nog.

### HOJA V ČEPU



**ZAČETNI POLOŽAJ:** čep, roki v bokih.  
**IZVEDBA:** stopala prestavljamo čim bolj pred sebe, skušamo se premikati naprej.

**ŠT. PONOVIŠTEV:** 15 korakov

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

### DOTIK PRSTOV NASPROTNE NOGE V SEDU POKRČENO



**ZAČETNI POLOŽAJ:** sed pokrčeno raznoženo, roke vzročene

**IZVEDBA:** medtem, ko še vedno sedimo vzravnano, globoko vdihnemo in med izdihom dotaknemo prste leve noge z iztegnjeno desno roko. Vdihujemo in vračamo v začetni položaj, ponovimo z drugo roko in nogo.

**ŠT. PONOVIŠTEV:** 5x z vsako roko in nogo.

**NAMEN:** krepitev hrbtnih in trebušnih mišic ter koordinacije.

### MIZA



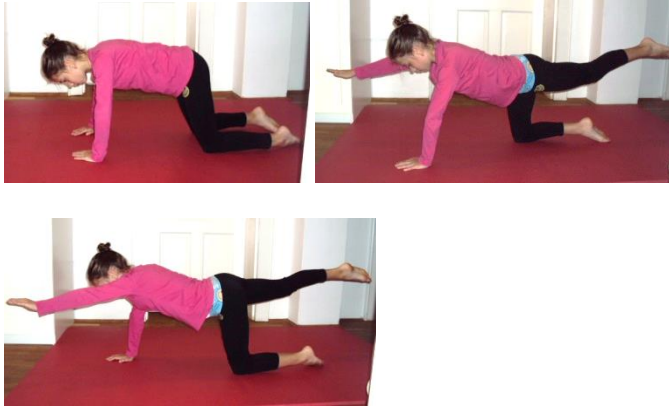
**ZAČETNI POLOŽAJ:** sed na tleh s pokrčenima nogama, stopala rahlo razklenjena, hrbet vzravnan, dlani položimo za hrbtom na tla (s konicami prstov proti zadnjici) in se nanje dobro opremo.

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

**ŠT. PONOVIŠTEV:** 3x

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

### RAVNOTEŽNI POLOŽAJ NA VSEH ŠTIRIH



**ZAČETNI POLOŽAJ:** opora klečno spredaj, kolena so razmaknjena v širini bokov, stopala sproščena.

**IZVEDBA:** močno smo oprti na dlani in levo koleno, desno nogo iztegnemo daleč nazaj (stopalo je v ekstenziji). Ustrezno presemo težo na levo koleno, stisnemo trebušne mišice in iztegnemo še levo roko. Preštejemo do šest. Vrnemo v začetni položaj in ponovimo še z levo nogo in desno roko.

**ŠT. PONOVIJEV:** 2x na vsaki strani  
**NAMEN:** krepitev mišic trupa in razvijanje ravnotežnega položaja v opori klečno.

### DESKA IN PREHOD V OPORO LEŽNO SPREDAJ Z ENO NOGO POKRČENO SPREDAJ



**ZAČETNI POLOŽAJ:** opora ležno spredaj, kolena so rahlo pomaknjena nazaj, težišče telesa gre skozi ramenski obroč in roke (večina teže telesa je na rokah). Položaj ne sme biti uleknjen.

**IZVEDBA:** močno se opremo se na dlani, vdihnemo in z izdihom odrinemo z desno nogo in jo pripeljemo naprej ob desno dlan. Vdihnemo, z nogo spredaj odrinemo in jo vrnemo v začetni položaj. Ponavljamo izmenično z desno in levo nogo.

**ŠT. PONOVIJEV:** 3x z vsako nogo  
**NAMEN:** krepitev rok, ramenskega obroča, hrbtnih in trebušnih mišic (t.im. mišičnega steznika).

### POLOVIČNI PLUG



**ZAČETNI POLOŽAJ:** leža na trebuhu, z desno roko držimo za desni nart ali gleženj tako, da je stegno desne noge še vedno na tleh, leva roka pa je močno iztegnjena v vzročnju na tleh.

**IZVEDBA:** vdihnemo in z izdihom hkrati dvignemo vse okončnine od tal, oporo ohranimo samo v predelu medenice in trebuha, pogled usmerimo naravnost naprej.

**NAMEN:** krepitev zgornjega dela hrbta, razteg prsnih mišic, ramenskega obroča.

### RAZVOJ KOORDINACIJSKEGA GIBANJA ROK



**ZAČETNI POLOŽAJ:** stoja rahlo razkoračno, roke sproščene ob telesu.

**IZVEDBA:** gibanje rok: plosk nad glavo, prekrižane na prsih, plosk za hrbtom in udarec po stegnih. Ponavljamo v ritmu, dokler ne uspemo trikrat narediti brez, da bi se zmotili.

**ŠTEVILO PONOVIJEV:** poljubno  
**NAMEN:** razvijanje koordinacijskega gibanja rok.

