Šport

Vsako gimnastično vajo ob zidu izvedemo 10x.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Z obrazom smo obrnjeni proti zidu, izmenično z levico in desnico skušamo seči čim više. |
|  | Enako kot pri prejšnji vaji, le da smo s hrbtom obrnjeni proti zidu. |
|  | Z obrazom proti zidu z obema rokama hkrati skušamo seči čim više. Ponovimo, le da smo sedaj proti zidu obrnjeni s hrbtom. |
|  | S hrbtom se naslonimo na zid, delamo odklone v desno in levo. |
|  | Hrbet imamo tik ob zidu, roke so nad glavo, spustimo se v čim globji čep – pri tem hrbta ne odmikamo od stene. |
|  | Z bokom smo obrnjeni proti zidu, z notranjo roko se naslonimo na zid, z zunanjo nogo močno zamahujemo naprej in nazaj. |
|  | Stopimo en korak od zidu, z rokama se naslonimo na zid, tečemo na mestu. |
|  | Stojimo tako kot pri prejšnji vaji, stegujemo in krčimo roke (delamosklece). |

VAJE ZA MOČ NA STOLU:

Vsako vajo izvedemo v treh serijah oziroma trikrat, vmesni počitek je 60 sekund.

1. Zapiranje knjige sede 15x:



1. Prestavljanje nog iz na strani na drugo stran 15x:



1. Počep v izpadnem koraku z eno nogo oprto na stol 10x vsaka noga( sprednje koleno ne sme iti čez prste na nogah, gibanje je samo navzdol in ne naprej!

