ŠPORT

Sreda, 15.4.2020

Danes boš pridobival/a nove gibalne izkušnje – vadil/a stojo na lopaticah (sveča).

Najprej se razgibaj in ogrej.

Zdaj pa začni z predvajami:

- primeš se za kolena in se po hrbtu zibaš naprej in nazaj;

- ležiš na hrbtu, s prsti na nogah se skušaš dotakniti blazine nad glavo (lahko se dotakneš kavča);

- enako kot pri prejšnji vaji, le da sedaj s stopaloma primeš žogico, jo neseš nad glavo ter jo tam odložiš;

- ležiš na hrbtu, nogi in zadnjico skušaš dvigniti čim više, ta položaj zadržiš nekaj sekund;

- ležiš na zgornjem delu hrbta, z rokama se opreš ob pas, zadnjico skušaš spraviti čim više, nogi sta še pokrčeni;

Zdaj bo pa že šlo: narediš enako kot prej, sedaj poskusiš iz tega položaja noge stegniti – narediti “svečo” in ta položaj tudi čim dlje zadržati. “Sveča” mora biti pokončna in ravna (stegnjene noge, pravokotno na podlago). Prosi koga od domačih za pomoč, če še ne gre.

Bravo!