Dragi učenci,

pa smo ponovno nazaj v obdobju šolanja na daljavo. Verjamem, da ste med počitnicami športali in preživeli veliko časa na svežem zraku.

Tokrat sem za vas nabral nekaj osnovnih vaj z uporabo stola.

Pred vadbo se primerno ogrejte in ob koncu vadbe tudi raztegnite.

Želim vam prijetno vadbo.

Učitelj Marko ☺

1. **VAJA**: Usedi se na stol. Z rokami se primi za sedalo. PAZI na reven hrbet.

**NALOGA**: pokrči kolena, da se stopala dvignejo od tal. Štej do 5 in spusti.



**PONOVI 10 x.**

1. **VAJA:**Usedi se na stol. Noge daj narazen, stopala na tla. Roke stegni nad glavo in so ves čas iztegnjene. Delaš gibanje leva roka – desna noga, desna noga – leva roka. Poskusi se dotikati noge čim nižje (pri gležnju).

**PONOVI 10 x.**

1. **VAJA:**Usedi se na stol. Stopala so na tleh. Stegni desno roko in se nagni v levo. Zadrži in štej do 3. Ponovi še z drugo roko.

**PONOVI 10X.**

1. **VAJA: 5.VAJA: 6. VAJA: 7. VAJA:**



**LASTOVKA**

**ŠTEJ DO 10.**

**1 x D, 1 x L NOGA.**

**PREDKLON NA STOL**

**ŠTEJ DO 10.**

**PONOVI 2 x.**

**SKLECE OB STOLU**

**2 x po 10**

**TREBUŠNJAKI**

**2 x po 10**

1. **VAJA**: TUNEL -**pod** tunelom, **nad** tunelom.



**PONOVI 5x.**

