

## Kompleks vaj I.

### 1. Zamahi z glavo naprej in nazaj (10x naprej, 10x nazaj)

Opis vaje: v rahlo razkoračeni stoji zamahnemo z glavo navzdol brado približamo prsnemu košu, zamahnemo navzgor in nazaj glavo približamo zatilju. Vaje za glavo delamo z občutkom, ne hitimo, pomemben je razteg.

### 2. Kroženje z glavo(10x v desno, 10x v levo)

Opis vaje: v rahlo razkoračeni stoji krožimo z glavo v desno, potem še v levo

### 3. Izmenično dvigamo in spuščamo levo in desno ramo (20x)

Opis vaje: v rahlo razkoračeni stoji dvignemo najprej desno ramo proti desnemu ušesu, pri tem pade leva rama navzdol ob telesu, potem dvignemo levo ramo proti levemu ušesu, desna rama pade navzdol ob telesu

### 4. Kroženje z obema rokama(10x naprej, 10x nazaj)

Opis vaje: v rahlo razkoračeni stoji, krožimo z iztegnjenima rokama najprej naprej, nato še nazaj. Pomembno je, da so roke v komolcih iztegnjene in z njimi poskušamo narediti čim večji krog

### 5. Odkloni (20x izmenično v desno in levo)

Opis vaje: v rahlo razkoračeni stoji položimo desno roko na desni bok, z levo roko ki je stegnjena zamahnemo čez glavo v desno, pri čemer se celo telo odkloni v desno, po isti poti se vrnemo z zamahom desne roke v levo, pri čemer je leva roka na levem boku.

### 6. Kroženje z boki (10x v desno, 10x v levo)

Opis vaje: v rahlo razkoračeni stoji, položimo roki na boka in krožimo najprej v desno, potem še v levo. Zgornji del telesa ostaja stegnen, čimbolj pri miru, kolena so iztegnjena.

### 7. Kroženje s kolena (10x v desno, 10x v levo)

Opis vaje: v rahlo razkoračeni stoji položimo roki na kolena in najprej krožimo v desno, nato še v levo smer.

### 8. Izpadni korak (2x po 10 zibov)

Opis vaje: koleno desne noge je pokrčeno, leva noga je iztegnjena nazaj, naslonjena je samo na prste, peta je v zraku, roki sta ob pokrčenem kolenu postavljeni na dlani. Opora je na prstih iztegnjene noge, stopalu pokrčene noge in obeh dlaneh. Glava je v podaljšku hrbtenice, pogled je usmerjen naprej, ne navzdol. V tem položaju naredimo 10 zibov, potem zamenjamo nogi.

### 9. Predklon v sedu spetno (položaj zadržimo 20 sekund)

Opis vaje: sedimo na tleh nogi sta iztegnjeni spredaj in se dotikata, s telesom se predklonimo naprej, se dotaknemo prstov na nogah, pri čemer so kolena iztegnjena in v tem položaju ostanemo 20 sekund. Potem noge stresemo. Če prstov na nogah ne dosežete, ne krčite kolen, pač pa v položaju predklona, ki je za vas maksimalen ostanete 20 sekund.

#### 10. Stoja na lopaticah (položaj zadržimo 10 sekund)

Opis vaje: iz leže na hrbtu, položimo roke v bok, tako, da ga podpremo z obeh strani in dvignemo obe nogi visoko v zrak, pri čemer se opiramo v tla samo z lopaticama, napnemo vse mišice, naredimo špičke in zadržimo položaj 10 sekund

#### 11. Počepi (20x)

Opis vaje: iz stoječega položaja, ko so stopala v širini bokov se spuščamo v globok počep, roki sta iztegnjeni v predročenu, zadnjica se maksimalno približa tlom in nazaj z iztegovanjem nog do stoječega položaja. Pomembno je, da so stopala ves čas na tleh, ne dvigamo pet.