

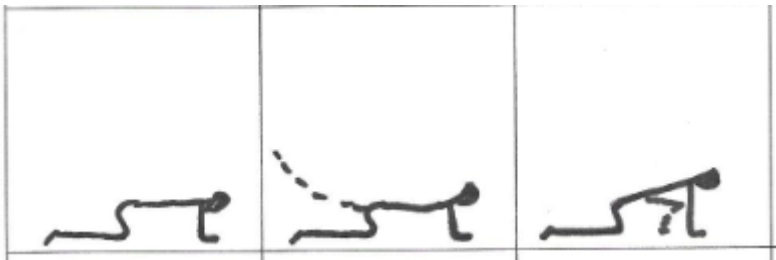
Gibalni odmor

Vaja za hrbet:

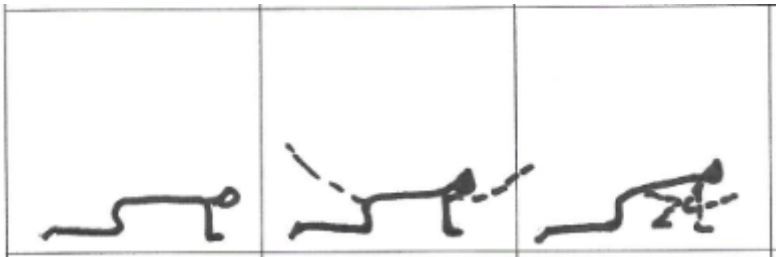
Začetni položaj je položaj » mize«. Ob podlago se opiramo z obema dlanema, roke so postavljene v širini ramen, pod rameni. S spodnjim delom nog se opiramo na podlago (koleno, golen, nart). Hrbet je raven, glava je v podaljšku hrbtenice.

Desno nogo dvignemo od tal z zamahom čim višje in jo iztegnemo, potem jo v zraku pokrčimo in se s kolenom približamo komolcu leve roke. Vajo ponovimo 5x.

Levo nogo dvignemo od tal z zamahom čim višje in jo iztegnemo, potem jo v zraku pokrčimo in se s kolenom približamo komolcu desne roke. Vajo ponovimo 5x.



Težja varianta: istočasno iztegujete levo nogo in desno roko, potem približate komolec in koleno, pa spet iztegnete, brez dotika tal. Vajo ponovimo 5x Nato vajo ponovite še z desno nogo in levo roko.



Vaja za oči:

Vajo izvajamo stoje. Z očmi krožimo po krožnici v smeri urinega kazalca. Predstavljamo si stensko uro s številčnico. Ko odpremo oči jih premikamo od števila 12, 1, 2, 3... pri 12 oči zapremo in počivamo. Vajo ponovimo 5x.

Z očmi krožimo po krožnici v nasprotni smeri urinega kazalca. 12, 11, 10...pri 12 oči zapremo in počivamo. Vajo ponovimo 5x.

9A: drage učenke, vabim vas na video konferenco, v sredo 1.4.2020 ob 11:30. Kliknite spodnjo povezavo ob tej uri in bomo lahko v živo poklepetale. <https://us04web.zoom.us/j/585063458>

6a in B: drage učenke, vabim vas na video konferenco, v petek 3.4.2020 ob 11:30. Kliknite spodnjo povezavo ob tej uri in bomo lahko v živo poklepetale. <https://us04web.zoom.us/j/766932283>