

Zdravo!

Nadaljujemo z gimnastiko.

Pospravi prostor, kjer boš vadil/a. Upoštevaj vsa navodila in pazi na varnost!

1. UVODNI DEL

5 minut lahkotnega teka.

Za vaje za gibljivost klikni na povezavo: <https://www.youtube.com/watch?v=TU6wt8jMZGo>

2. GLAVNI DEL

PRIPRAVA PROSTORA ZA VADBO: Pozor! Pri izvajanju teh vaj dobro zavaruj prostor, kjer jih boš izvajal/a. To pomeni, da moraš odstraniti vse predmete, v katere bi se lahko zaletel/a in poškodoval/a. Uporabi telovadno podlogo.

Razovka ali lastovka je vaja, s katero krepimo moč nog, hrbtnih in trebušnih mišic, hkrati pa razvijamo tudi ravnotežje in koordinacijo. Pri pravilni izvedbi vaje, smo videti kakor nekakšen ptiček v zraku, zato ima tudi pogovorno ime »lastovka«.

Pred izvedbo vaje si poglejte naslednjo demonstracijo:

https://www.youtube.com/watch?v=Arh2Q_prqvw

Na povezavi spodaj si najprej oglej vaje.

<https://www.youtube.com/watch?v=iLBByuwM8hk>

Vsako vajo ponoviš vsaj 10x ali pa zdržiš v položaju 10s. Vse vaje ponoviš 2x. Torej 2x10 ponovitev.

" **Žaba**" je vaja, s katero krepimo moč nog, hrbtnih in trebušnih mišic, hkrati pa razvijamo tudi ravnotežje in koordinacijo. Pri pravilni izvedbi vaje, smo videti kakor žaba, od tod tudi ime.

Najprej si oglej vaje na povezavi: <https://www.youtube.com/watch?v=rcjgSqzJbeg>

Sedaj se pripravi za vadbo. **Obvezno uporabi vzglavnik za varno vadbo! Vadiš samo vaje za žabo do 1minute in 40sekund posnetka, NE DELAŠ STOJE!!!!**

Vsako vajo ponoviš 10x. Vse vaje ponoviš 3x. Torej 3x10 ponovitev.

Uspešno in varno vadbo!