

## **NA ENI NOGI**

Če ti stanje na eni nogi predstavlja težave, se na začetku drži stene in primi dvignjeno nogo.

Nato pa poskusi tako:

Stoj vzravnano in dvigni nogo tako visoko, kot zmoreš (lahko jo postaviš tudi na koleno).

Roke iztegni levo in desno od sebe, da uloviš ravnotežje.

Če boš zmogel, jih skleni pred seboj (kot na sliki).

Zadrži položaj nekaj trenutkov in zamenjajte nogo.



## **STOJA NA PRSTIH**

Usedi se na tla tako, da noge spodviješ pod sebe, roke pa počivajo ob telesu.

Ko boš pripravljen, se postavi na stopala (tako, da čepiš).

Počasi se dvigni na prste, zravnaj hrbet in ramena.

Ko ujameš ravnotežje, dvigni roke visoko v zrak.

Zdrži toliko časa, dokler lahko nadzoruješ svoje telo.



## KOLENO NA PRSIH

Spet boš stal na eni nogi, vendar tokrat malo drugače.

Iztegni roke in dvigni nogo visoko v zrak.

Z rokami primi koleno in ga potegni k sebi.

Hrbet in ramena naj bodo zravnani.

Čez nekaj trenutkov zamenjaj nogo.



## LASTOVICA

Ko dovolj utrdiš ravnotežje, se preizkusi še v lastovici.

Eno nogo pokrči za sabo in jo primi z roko.

Počasi jo začnite dvigati in se hkrati spuščaj z zgornjim delom telesa proti tlam.

Ustavi se na točki, kjer še lahko obvladuješ telo in loviš ravnotežje. Če boš pridno vadil, bo hrbet na koncu v ravni vodoravni liniji, noga pa visoko v zraku.

