

RAVNOTEŽJE

Pozdravljeni učenci!

Danes se bomo posvetili ravnotežju. *Ravnotežje je sposobnost hitrega oblikovanja nadomestnih gibov, ki so potrebni za vračanje telesa v ravnotežni položaj, kadar je le-ta porušen*

Ravnotežni organ imamo v NOTRANJEM UŠESU

(na sliki trije rumeni polkrožni kanali).

Vrsta vadbe: Vaje za ravnotežje

Poglejte si vaje na posnetku in jih ponovite:

<https://www.youtube.com/watch?v=H0JEtIEweWc>



1. Odmik v stran (10 ponovitev na vsako stran)
2. Drža na eni nogi (30 sek na vsako nogo)
3. Lastovka z dotikom tal (10 ponovitev na vsako nogo)
4. Izpadni korak v zraku (10 ponovitev na vsako nogo)
5. Polkrog (10 ponovitev na vsako stran)

Vzemite si 5 min počitka, potem pa vse vaje ponovite z zaprtimi očmi. Je vadba ravnotežja z zaprtimi očmi težja ali lažja? Razmislite zakaj? Zakaj je dobro razvito ravnotežje pomembno v vsakdanjem življenju? Kateri športi zahtevajo še posebno dobro razvito ravnotežje?

Še nekaj primerov vaj za ravnotežje, ki jih lahko izvedete sami: hoja s knjigo na glavi, hoja po debelejših vejah ali deblu na tleh, hoja po robnikih, lastovka, ...

Odgovore mi lahko pošljete tudi na mail: matej.berk@guest.arnes.si