

5. 1. 2021

VADBA Z ROLICAMI TOALETNEGA PAPIRJA

OGREVANJE:

GMNASTIČNE VAJE ZA SPLOŠNO OGREVANJE

- predklon in zaklon glave
- kroženje z rameni naprej, nazaj
- kroženje s stegnjenimi rokami naprej, nazaj
- izmenični zamahi z rokama nazaj, pokrčeni komolci, in nato z iztegnjenima rokama, 2x pokrčeno komolci, 2x stegnjeno z rokami
- kroženje z boki v obe smeri
- zamahi z nogami v prednoženje in zanoženje
- počepi (10 x)
- izpadni korak naprej in potiskanje bokov navzdol

VSAKO VAJO PONOVIŠ 8X, ČE NI DRUGAČE ZAPISANO

GLAVNI DEL:

GLEDE NA TO, DA JE BIL ZADNJE ČASE POPULAREN TOALETNI PAPIR, BOMO DANES ROLICE UPORABILI KOT ŠPORTNI REKVIZIT. PRIPRAVITE 10 ROLIC PAPIRJA, ČE GA IMATE, DRUGAČE LAHKO MANJ, PA BO VEČ PONOVIŠTEV. VADITE LAHKO ZUNAJ ALI V PROSTORU

- rollice zložite na eno stran vadbenega prostora in se postavite na nasprotno stran. Pričnete s tekom in prenašanjem rolic iz ene na drugo stran. Naenkrat lahko nesete samo eno rollico. Vajo ponovite 2x.
- prenašanje dveh rolic, vsaka mora biti nataknjena na kazalec leve in desne roke
- rollice postavite cik cak na vadbenem prostoru. Tek pričnete pri prvi in čim hitreje pretečete razdalje od ene do druge, vsake rollice pa se morate dotakniti
- na vsako stran prostora postavite po eno rollico. V položaju na vseh štirih naredite 5x osmico med rolicama.
- eno rollico postavite na nasprotno stran drugih rolic. Vsako preostalo prenesite do osamljene tako, da jo stisnete med nogami in z njo poskakujete. Naenkrat prenesi samo eno rollico.
- v položaju na vseh štirih kotališ rollico iz ene strani na drugo stran z glavo.
- rollico postavi na sredino prostora in se na njeni levi postavi v položaj za skleco. Prestavi desno roko preko rollice nato še levo in tako prideš na drugo stran rollice. Vajo poskusi ponoviti večkrat.
- postavitve stolpa. Rolice prenašaš iz ene strani na drugo in jih postavljaš v stolp. Vedno nosiš samo eno rollico. Poskusi v stolp postaviti vse rollice.

ZAKLJUČNI DEL:

Kompleks razteznih vaj za noge in roke.

Gibljivost1:



Slike: Primus vadbeni center

Gibljivost2:



Slike: Primus vadbeni center