

ŠPORTNA VZGOJA VAJE

VAJE ZA GIBLJIVOST:

1. Stojiš zravnano, nato se skloniš naprej in se z rokami dotakneš prstov na nogah
2. Stopiš široko v razkorak, ena noge je pokrčena, medtem ko se druga stegnjena, hrbet je vzravnan, trebušne mišice rahlo stisnjene, dihanje je sproščeno
3. Zravnano sediš na tleh, nogi sta zravnani, nogi daš narazen in se z zravnanimi rokami nagneš kar se da naprej
4. Ležiš na hrbtnu, roke so sproščene, noge stegnjene na tleh, nato eno nogo zravnano dvigneš čim bolj proti obrazu in zadržiš, postopek ponoviš še z drugo nogo
5. Stopiš v razkorak in se s celim telesom ali prijetimi komolci spustiš kar se da k tlom
6. Lezite na trebuh, zgornji del telesa dvignite in se uprite na roke
7. Lezite na hrbet, noge iztegnite, nato eno skrčite in jo potisnite čim bolj proti trebuhu
8. Počepnite, levo nogo iztegnite nazaj, z rokami se oprite pred sprednjo nogo, medenico počasi spuščajte navzdol, vajo pa ponovite še s simetrično iztegnjeno nogo

VAJE ZA MOČ:

1. Sklece (uležemo se na trebuh in se s pomočjo rok večkrat dvignemo)
2. Dvigujemo uteži
3. Počepi
4. Trebušnjaki (mali in veliki)

Pri vajah za gibljivost končni položaj zadržimo za par sekund (npr. 10) in postopek večkrat ponovimo. Pri določenih vajah nogi tudi menjamo.