

Naloga za 30.3.

Naredi nekaj vaj po sedenju.

Najprej 5. minut teka, zunaj ali na mestu.

1. KROŽENJE Z GLAVO V OBE SMERI. Stoja razkoračno. Roke so v boku ali v priročenju. Najprej krožimo v eno smer (5 x), nato še v drugo smer (5 x). S to vajo raztezamo mišice vratu.

2. ZASUK GLAVE LEVO, DESNO. Stoja razkoračno. Roke so v boku ali v priročenju. Zaskukamo glavo v desno stran, nato še v levo stran. V vsako stran poglej 5 x. S to vajo raztezamo mišice vratu.

3. Z GLAVO GREMO DOL, GOR. Stoja razkoračno. Roke so v boku ali v priročenju. Glavo potisnemo dol in gor. Dol poglej 5 x, prav tolikokrat tudi gor. S to vajo raztezamo mišice vratu.

4. Z GLAVO DOL, DESNO, GOR, LEVO. Stoja razkoračno. Roke so v boku ali v priročenju. Združiš 2. in 3. vajo. S to vajo raztezamo mišice vratu.

5. DVIGOVANJE RAMEN. Stoja razkoračno. Roke so v priročenju. Dvigovalje ram gor in nazaj dol. Rame dvigneš 5 x. S to vajo raztezaš mišice ramenskega obroča.

6. KROŽENJE Z RAMENI NAPREJ IN NAZAJ. Stoja razkoračno. Roke so v priročenu. Krožiš z rameni naprej in še nazaj. V vsako smer 5 x. S to vajo raztezamo mišice ramenskega obroča.

7. KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ IN NAZAJ. Stoja razkoračno. Roke so v priročenu. Kroženje z rokami naprej in nazaj. Pazi, da delaš velike kroge. S to vajo raztezamo ramenski obroč.

8. KROŽENJE Z ROKAMI IN Z ŽOGO. Stoja razkoračno. Roke so v predročenu, v rokah držimo žogo. Krožimo z rokami pred telesom. Naredi 10 krogov. S to vajo krepimo mišice rok.

9. ZAMAHI Z ROKAMI NAVZVEN. Stoja razkoračno. Odročenje skrčno not. Zamahujemo z rokami. Ta vaja je raztezna (raztezamo ramenski obroč, roke). 10 x

Kako štejemo?	1,2	3,4	2,2
3,4	3,2	3,4 in tako naprej do 10,2	
3,4			

10. IZMENIČNI ZAMAHI Z ROKAMI. Stoja razkoračno. Ena roka je vzročena, druga priročena. Izmenično zamahujemo z rokami nazaj, roke menjujemo. Ob vsakem zamahu stopimo na prste (vzpon).Ta vaja je raztezna (raztezamo ramenski obroč in roke). Štetje je enako kot pri vaji 9.

Naloga za 1.4.

Hišna opravila, pomoč staršem, sprehod v naravi saj pol ure.

