

6 razred

Naloga za 01 06 2020

Sprehod v naravi 45 minut. Preden greš na pohod opravi raztezne vaje:

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. Dvigovanje ram gor in nazaj dol. Rame dvigneš 5 x. S to vajo raztezaš mišice ramenskega obroča.

