
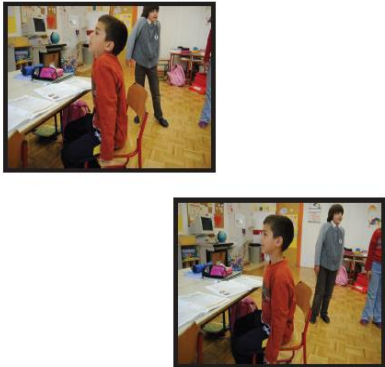






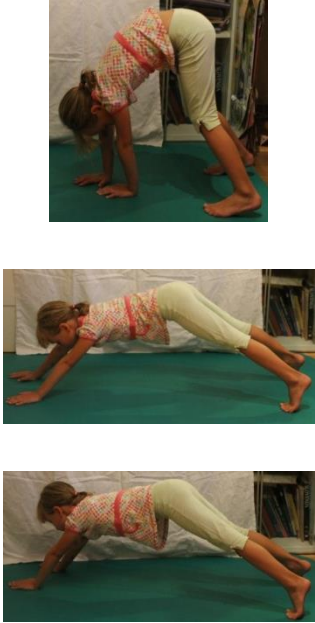



## VAJE ZA ČETRTEK

<p><b>Popij kozarec vode</b></p>		
<p><b>Dvigujem rame, spuščam rame</b></p>		<p>Rame dviguj proti ušesom, dokler v njih ne začutiš napetosti. Zadrži položaj 5 sekund. Nato rame spusti in sprosti. Ponovi 2-krat.</p>
<p><b>Potisk lopatic skupaj</b></p>		<p>Roke skleni za glavo in potisni lopatice skupaj tako, da občutiš napetost v zgornjem delu hrbta. Zadrži položaj 4 do 5 sekund, sprosti in nato počasi potisni glavo naprej. Ponovi 2-krat.</p>
<p><b>Odklon glave v stran</b></p>		<p>Roke so ob telesu. Nežno potisni desno ramo navzdol in istočasno odkloni glavo v stran, tako da levo uho potisneš proti levi rami. Zadrži položaj 5 sekund. Vajo ponovi na drugi strani.</p>
<p><b>Zadnja stran nadlakti</b></p>		<p>Stojiš. Kolena so rahlo pokrčena. Desno roko daj za glavo. Dlan leve roke položi na komolec desne roke. Zadrži položaj 10 sekund. Zamenjaj roki.</p>

<p><b>Ples prstov</b></p>		<p>S palcem in kazalcem primite prst druge roke. S palcem in kazalcem zaokrožite vsak prst na drugi roki posebej, in sicer petkrat v eno in petkrat v drugo smer. Nežno potegni vsak prst in palec ter zadrži 2 do 3 sekunde.</p>
<p><b>Počepi</b></p>		<p>Stoj malo širše, kot je širina tvojih ramen. Roki sta predročeni. Počasi pokrči kolena, dokler stegna niso vzporedna s podlago. Počasi iztegni kolena. Ponovi desetkrat.</p>
<p><b>VISOKI SKIPING NA MESTU</b></p>		<p>20-krat visoko dvigni kolena.</p>
<p><b>Hoja z rokami</b></p>		<p>Ponovi trikrat.</p> <p>Predkloni se in se z rokama dotakni tal.</p> <p>Z rokama po tleh hodi 8 korakov naprej.</p> <p>Z rokama hodi 4 korake v levo. Z rokama hodi 4 korake nazaj proti sredini. Z rokama hodi 4 korake v desno. Z rokama hodi 4 korake nazaj proti sredini.</p> <p>Z rokama hodi 8 korakov nazaj.</p>
<p><b>Brain Gym</b></p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5ChXC-rHLE">https://www.youtube.com/watch?v=O5ChXC-rHLE</a></p>	

<p><b>Pobiranje s tal</b></p>		<p>Učenci naj na tla položijo 10 svinčnikov/barvic. Nato naj enega naenkrat pobirajo s tal in polagajo nazaj na mizo.</p> <p>Večjo učinkovitost vaje dosežemo s pomočjo učiteljevega ploskajočega vsiljenega ritma.</p>
<p><b>Gora ali velikan (Schmidt, 2008)</b></p>		<p>Stojimo z malce razmaknjenimi in stegnjenimi nogami. Stopala so vzporedna. Teža je na stopalih. Smo prilepljeni na tla in rastemo v višino. Hrbtenica se zravna, medtem ko se raztegujemo v višino.</p>