

Tokrat se bomo pripravljali na posebne športne teste kar doma. Za vadbo bomo potrebovali: športno obleko, rolico toaletnega papirja, sedežno garnituro, papir in svinčnik.

Svoje rezultate vpisuješ lahko v spodnjo tabelico (če želiš). Tako lahko spremljaš, kako napreduješ in treniraš svoje telo. Najprej pa svoje mišice ogrejete z vajami, ki jih že poznate (kroženje z glavo, rokami, boki, odkloni trupa...). Tabelico si nariši na papir.

IME IN PRIIMEK: _____

	1.DVIG TRUPA	2.SKLECE	3.PREDKLON NA SEDEŽNI GARNITURI	4.PREKO ROLICE PAPIRJA
DAN VADBE				
SREDA				
ČETRTEK				
PETEK				
SOBOTA				
NEDELJA				
PONEDELJEK				
TOREK				

OPIS VAJ:

1.DVIG TRUPA: Uležeš se na tla - na hrbet. Pokrčene noge položiš pod sedežno garnituro. Roke prekrižaš spredaj in se primeš za ramena. Uležeš se na tla in se dvigneš - ob tem se s komolci dotakneš nog. **Ponavljajš, dokler lahko in dvige šteješ** (slika spodaj).

ZAČETNI POLOŽAJ



2. SKLECE : Uležeš se na trebuh na tla, se opreš na dlani in na kolena (noge pokrčiš). Spustiš se proti tlam, tako da roke pokrčiš, nato pa jih ponovno iztegneš. Ponavljaš, dokler lahko in dvige šteješ (slika spodaj).

ZAČETNI POLOŽAJ



3. PREDKLON NA SEDEŽNI GARNITURI: Brez copat stopiš na sedežno garnituro, z nogami skupaj in s prsti do roba sedišča. V iztegnjenih rokah držiš tulec toaletnega papirja. S tulcem se skušaš nagniti čim bolj proti tlam in paziš, da ne pokrčiš nog ali...PADEŠ NA NOS. Ponavljaš, dokler lahko in predklone šteješ (slika spodaj).

ZAČETNI POLOŽAJ



4. PREKO ROLICE PAPIRJA: Usedeš se za mizo in poravnaš hrbet. Na mizo pred seboj položiš rolco toaletnega papirja in nanjo daš roko, s katero ne pišeš. Prosto roko položiš na drugo stran in začneš roko čim hitreje premikati na levo in desno preko rolce. Ponavljaš, dokler lahko in dotike šteješ (slika spodaj).

ZAČETNI POLOŽAJ

