

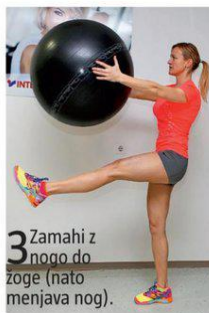
VAJE Z VELIKO MEHKO ŽOGO

V tem tednu za učence, ki obiskujete Gibalne urice predlagamo, da se lahko poleg vaj z žogo iz prejšnjega tedna pomerite tudi v vajah z veliko mehko žogo (če jo seveda imate). Za izvajanje vaj je primerna tudi vsaka druga večja mehka žoga.

1. del:

Aktivnosti v gibanju

Nato sledijo dinamične gimnastične vaje (žogo stiskamo med rokami).



2. del:

Glavni del vaj (vaje za moč)

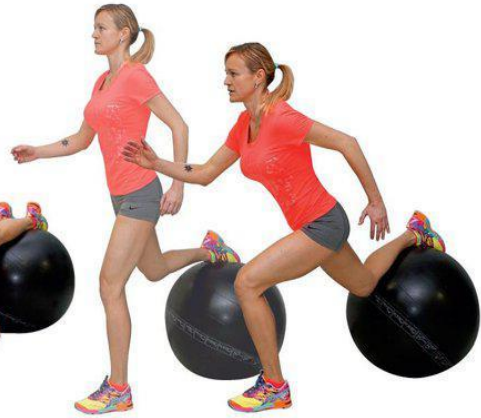
Glavni del predstavlja 9 vaj moči.



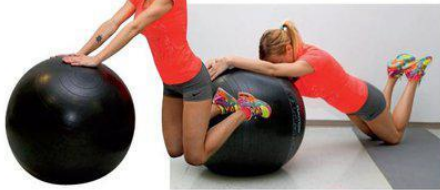
1 Izmenični počepi na eni nogi ob steni z veliko žogo za hrbtom (nato menjava nog).



2 Hoja z rokami okoli žoge v opori ležno spredaj, z nogami na veliki žogi (v obe smeri).



3 Počepi na eni nogi z oporo druge na veliki žogi (nato menjava nog).



4 Upogibi trupa in iztegi ramen v opori klečno spredaj s kotaljenjem velike žoge naprej in nazaj.



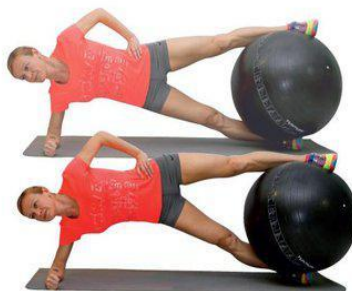
5 Upogibi kolien v opori na lopaticah skrčeno na veliki žogi.



6 Izmenični upogibi kolka v stran v opori ležno spredaj na veliki žogi.



7 Dvigi noge v opori čepno na veliki žogi (nato menjava noge).



8 Bočni upogibi trupa v opori bočno na podlahti (nato menjava strani).



9 Horizontalni odmik ramen v trebušni leži oporno na veliki žogi (primik lopatic z zasokom dlani).