

# RAVNOTEŽJE

V vsakdanjem življenju se skoraj ne srečujemo z RAVNOTEŽJEM oz. lovljenjem ravnotežja. Celo izogibamo se položajem, ko bi se morali potruditi in loviti ravnotežje, npr. hoditi po hlodu, robniku, itd. Izjema je, če se namenoma lotimo določenih športov, ki ravnotežje zajemajo, kot na primer hoja po vrvi, drsanje, yoga, kickboks, karate. Samih športov s katerimi povečujemo sposobnost ravnotežja je bolj malo, a ga je kljub temu možno trenirati oz. izboljšati s pomočjo vaj za ravnotežje. Le-te si oglejte v spodnjih primerih ter jih izvajajte počasi.

UVODNI DEL URE: ogrevanje:

- tek na mestu, hoja po stopnicah, lahkoten tek po dvorišču... (5-10 min).

GLAVNI DEL URE:

- vsako vajo ponovite 10 krat. Lastovko zadržite kolikor časa gre.

1. vaja: Lastovka (slika 1).

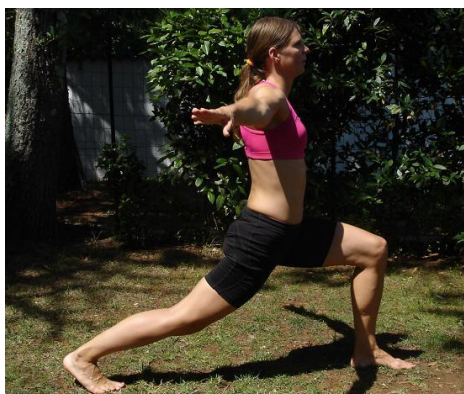


*Slika 1: lastovka*

2. vaja: Kris-kros (slika 2a).

Osnovni položaj je izpadni korak, roke odročene.

Sledi odriv navpično in menjava nog ter doskok v izpadni korak (slika 2b). Pri odzivu si lahko pomagata z zamahom rok: gor-dol



*Slika 2a: osnovni položaj*



*Slika 2b: odziv in menjava nog*

3. vaja: Na eni nogi: dvig na prste, predklon in brca nazaj. Osnovni položaj je stoja na eni nogi, sledi dvig na prste stojne noge (slika 3a), predklon (slika 3b) in brca nazaj (slika 3c).



*Slika 3a: osnovni položaj – stoja na eni nogi*



*Slika 3b: predklon*



*Slika 3c: brca nazaj*

4. vaja: Na eni nogi: osnovni položaj (slika 4a), dvig na prste (slika 4b), dotik tal z roko (slika 4c).



*Slika 4a: osnovni položaj*



*Slika 4b: dvig na prste*



*Slika 4c: dotik tal z roko*

### ZAKLJUČEK:

Spomni se še svoje vaje ter poskušaj uro izvesti tudi na prostem - hoja po kamnih, štorih, deblih, robniku...ob upoštevanju pravil varnosti.

Raztegni mišice z razteznimi vajami in s tem vplivaj na ohranjanje njihove elastičnosti.