Aktivni odmor 5.del

Med šolskimi obveznostmi naredi nekaj vaj, ki ti bodo vzele 5min. Ravno prav za aktivni odmor ☺

**RAZMIGAJMO OBE POLOVICI MOŽGANOV**

Prve vaje so zelo koristne za tvoje možgane. Delujejo enostavno, pa so res…?

<https://www.youtube.com/watch?v=GYe1WeAEbZY>

(TOP 4 BRAIN EXERCISES FOR COORDINATION)

Da si lažje narediš “plonk listek”, sem jih poimenovala tako:

1. PLOSKANJE SPREDAJ/ZADAJ/POD KOLENOM,

2. PLOSKANJE S PETAMI,

3. VESELI MEDO,

4. PALČEK IN KAZALČEK SE IGRATA

Da bo bolj zabavno, povabi člana družine, da se tudi on preizkusi v teh vajah.

**RAZTEZANJE NA STOLU**

3.1.RAZTEZANJE PRSNEGA KOŠA VEN/NOT, vajo izvajaš v počasnem ritmu 30 sek



3.2. ODPIRANJE PRSNEGA KOŠA z rokami sklenjenimi za hrbtom-položaj zadržiš za 15 sekund



3.3. ODKLON V LEVO/DESNO z eno roko narediš odklon vstran z drugo roko se na nasprotni strani primeš za stol-s tem lažje ohranjaš pokončni položaj. Odklon izvajaš 15 sekund v eno starn, 15 sekund v drugo



3.4. RAZTEZANJE (OBRAČANJE) TRUPA V DESNO/LEVO, 15 sekund v levo, 15 sekund v desno

 

3.5. PREDKLON SEDE NA POKRČENO NOGO : DO POLOVICE ALI DO TAL, položaj izvajaš 30 sekund



3.6. ZIBANJE TRUPA LEVO DESNO V PREDKLONU STOJE, v predklonu počasi zibaš iz leve proti desno in obratno, glava naj bo popolnoma sproščena. Vajo izvajaš 15 sekund.



3.7. RAZTEZANJE HRBTA S POMOČJO STOLA, 30 sekund



Učiteljica Tina