

ZDRAVJE IN GIBANJE

VAJE ZA OBLIKOVANJE CELOTNEGA TELESA

RAZLIČNE VRSTE SKLEC:

- Ženske sklece (na kolenih)
- Ozke sklece (roke v širini ramen, komolci drsijo ob telesu)
- Široke sklece (roke nekoliko širše – lahko spreminjaš razmak med rokami)
- Prenašanje teže iz ene na drugo roko
- Sklece na pesteh
- Sklece na prstih
- Sklece na eni nogi
- Sklece na eni roki
- V pripravi za skleco -> na komolce -> v pripravo za skleco...

RAZLIČNE VRSTE TREBUŠNJAKOV

- Kratki trebušnjaki
- Dolgi trebušnjaki

- Čiščenje gležnjev
- Stranski trebušnjaki
- Kratko zapiranje knjige
- Dolgo zapiranje knjige
- Držanje v stranski pozi (na komolcu ali na dlani)
- Rotacija (2x ali 4x)

RAZLIČNE VRSTE POČEPOV

- Navadni počepi (pravi kot!)
- Sumo počepi
- Široki počepi
- Počepi s poskokom
- Počepi na eni nogi

RAZLIČNE VRSTE HRBTNIH VAJ

- Ležiš na trebuhu in dviguješ samo noge ali samo roke ali pa oboje hkrati
- Povaljke
- Dviguješ nasprotno nogo in roko

VAJE ZA NOGE IN »ZADNJO PLAT«

- Dviguješ nogo naprej, nazaj in vstran
- Držiš nogo v pozi naprej, nazaj ali vstran
- Izpadni korak
- Izpadni korak v stran
- Poza na vseh štirih – dviguješ nogo nazaj in vstran
- Rišeš črke po zraku