

PREPREČIMO PADCE

z vajami za ravnotežje in koordinacijo



1. Zaprte oči

Začetni položaj: Stojimo na eni nogi, drugo pokrčimo v kolku in kolenu. Roke sprostimo.

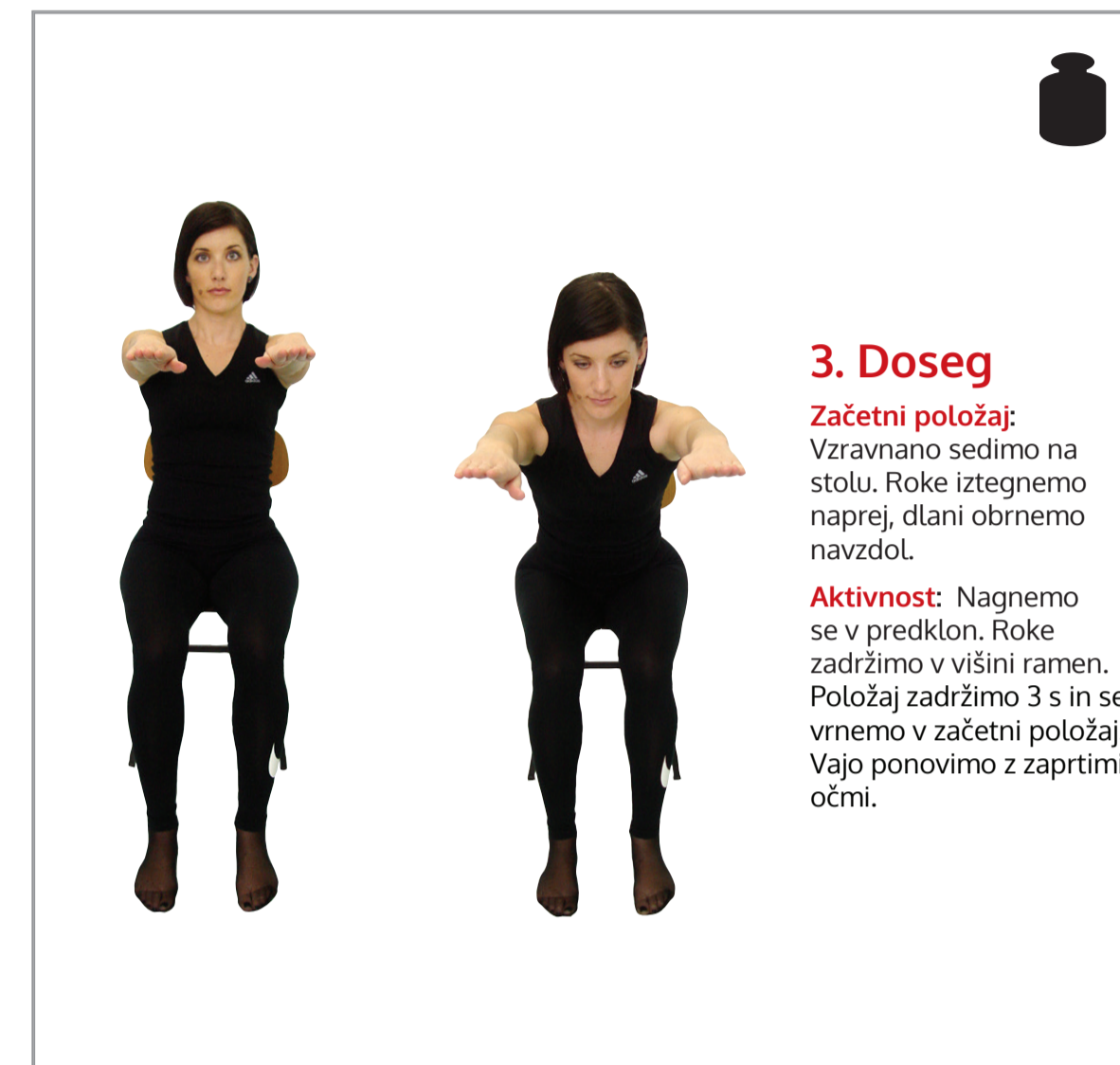
Aktivnost: Zapremo oči za 5 s. Enako ponovimo na drugi nogi.



2. Rotacije

Začetni položaj: Vzravnano sedimo na stolu. Roke odročimo v stran.

Aktivnost: Zasukamo se in pogledamo nazaj. Položaj zadržimo 3 s in se vrnemo v začetni položaj. Enako ponovimo v drugo stran.



3. Doseg

Začetni položaj: Vzravnano sedimo na stolu. Roke iztegnemo naprej, dlani obrnemo navzdol.

Aktivnost: Nagnemo se v predklon. Roke zadržimo v višini ramen. Položaj zadržimo 3 s in se vrnemo v začetni položaj. Vajo ponovimo z zaprtimi očmi.



4. Nogavice

Začetni položaj: Vzravnano sedimo na stolu. Roke iztegnemo naprej in položimo dlani skupaj.

Aktivnost: Nagnemo se v predklon. Z rokami sežemo do zunanje strani desnega stopala. Zadržimo položaj 3 s in se vrnemo v začetni položaj. Vajo ponovimo v drugo stran, nato še z zaprtimi očmi.



5. Vstajanje s stola

Začetni položaj: Vzravnano sedimo na stolu. Eno stopalo položimo rahlo naprej. Roke prekržamo na prsnem košu.

Aktivnost: Počasi in z ravno hrbtenico vstanemo s stola. Vajo ponovimo z zaprtimi očmi.



6. Obiranje jabolk

Začetni položaj: Noge postavimo v širino medenice. Roke iztegnemo nad glavo.

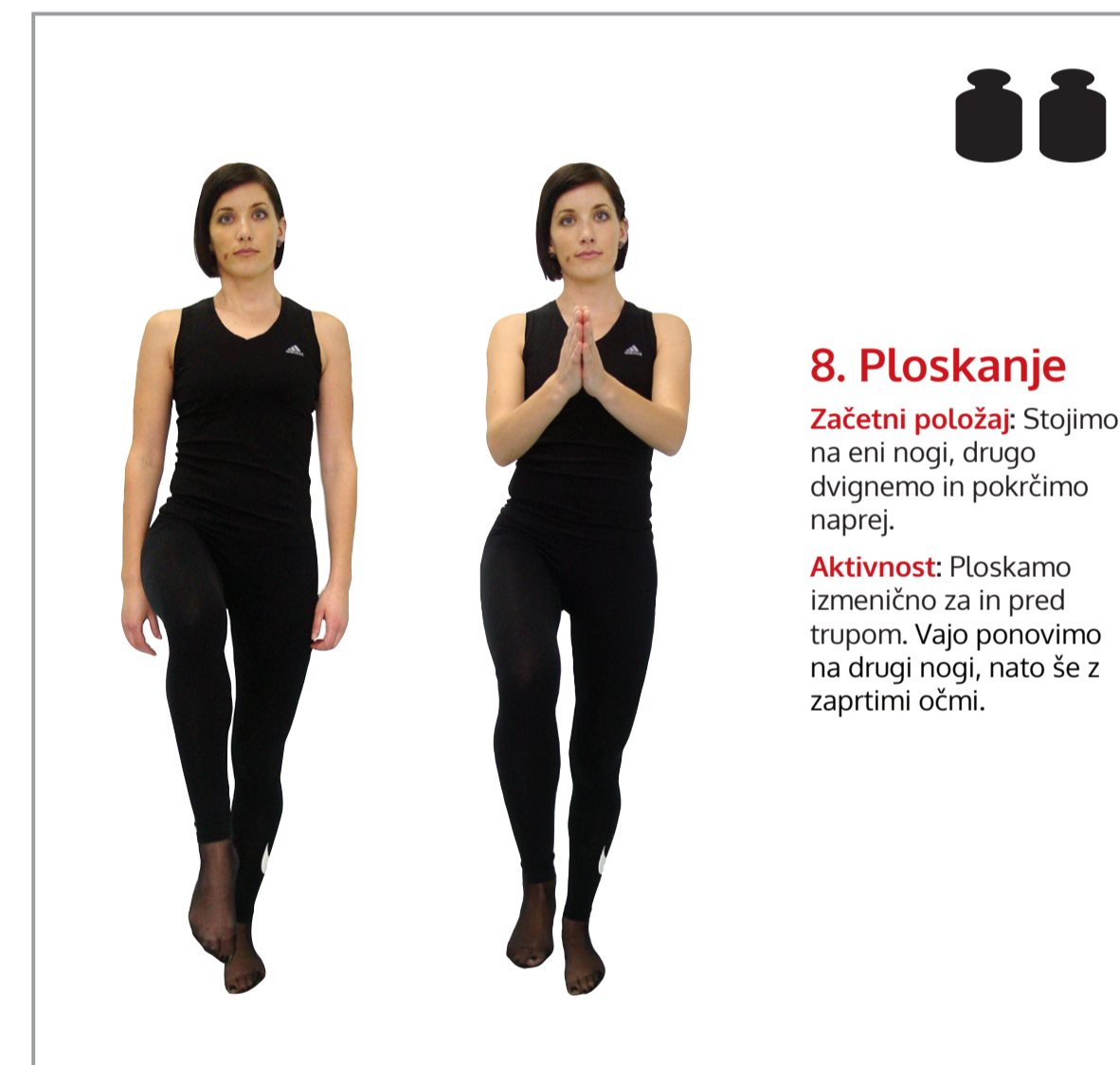
Aktivnost: Pogledamo v strop. Izmenično stegujemo roke proti stropu. Vajo ponovimo z zaprtimi očmi.



7. Prsti - peta

Začetni položaj: Dvignimo se na prste. Roke iztegnemo nad glavo.

Aktivnost: Izmenično se dvigujemo na pete in prste. Vajo ponovimo z zaprtimi očmi.



8. Ploskanje

Začetni položaj: Stojimo na eni nogi, drugo dvignemo in pokrčimo naprej.

Aktivnost: Ploskamo izmenično za in pred trupom. Vajo ponovimo na drugi nogi, nato še z zaprtimi očmi.



9. Krogi

Začetni položaj: Stojimo na eni nogi, drugo nogo dvignemo in pokrčimo naprej. Roke prekržamo na prsnem košu.

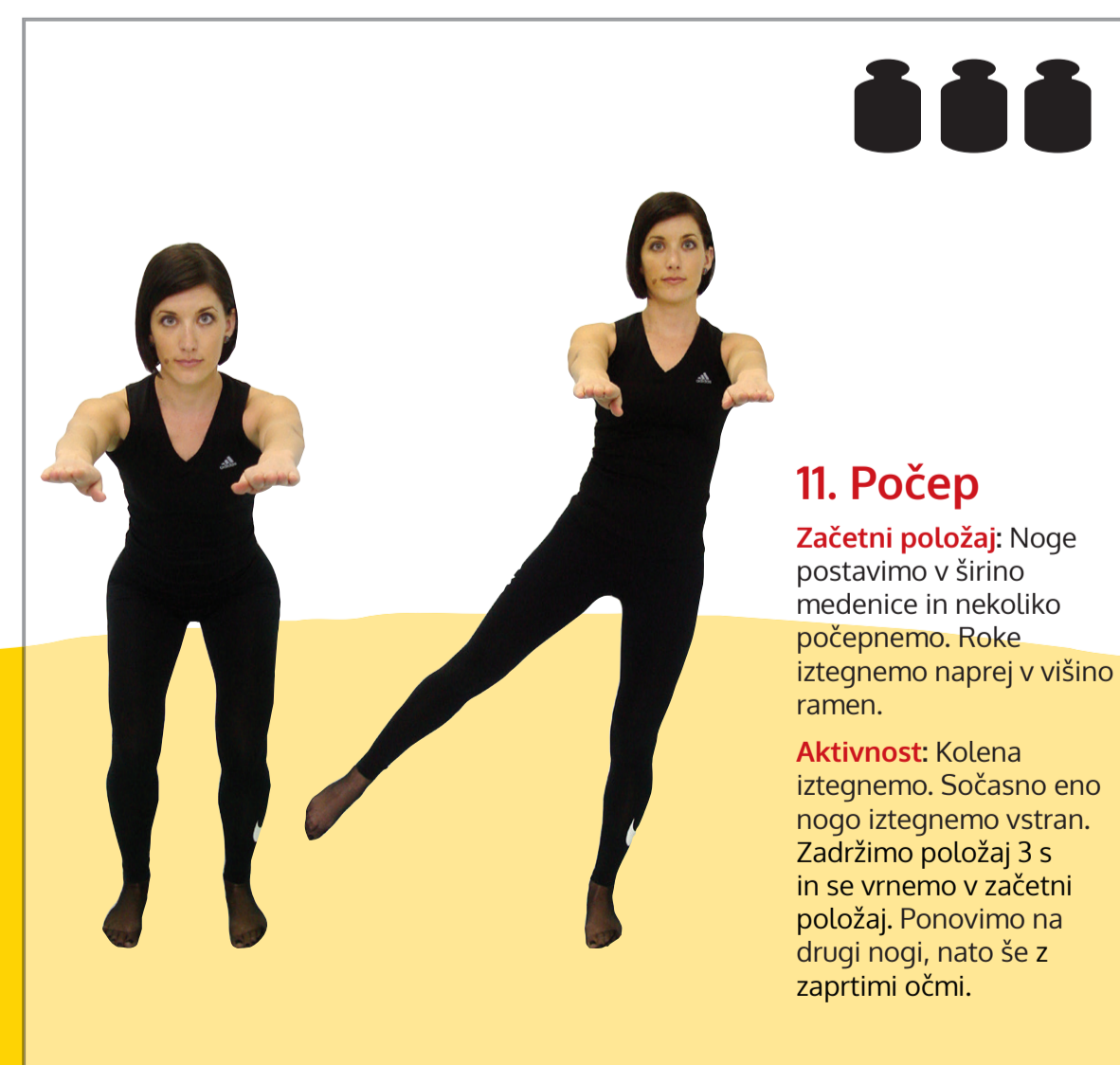
Aktivnost: Pokrčeno nogo stegnemo in po tleh rišemo navidezne kroge v smeri urinega kazalca in obratno. Enako ponovimo z drugo nogo, nato še z zaprtimi očmi.



10. Smuk

Začetni položaj: Z nogami stopimo v razkorak in nekoliko počepnemo. Hrbtenica je ravna. Roke iztegnemo naprej v višino ramen.

Aktivnost: Težo prenašamo z ene noge na drugo. Vajo ponovimo z zaprtimi očmi.



11. Počep

Začetni položaj: Noge postavimo v širino medenice in nekoliko počepnemo. Roke iztegnemo naprej v višino ramen.

Aktivnost: Kolena iztegnemo. Sočasno eno nogo iztegnemo v stran. Zadržimo položaj 3 s in se vrnemo v začetni položaj. Ponovimo na drugi nogi, nato še z zaprtimi očmi.



12. Štokljia

Začetni položaj: Koleno ene noge rahlo pokrčimo. Drugo nogo iztegnemo v stran, s prsti se dotikamo tal. Roke odročimo v stran.

Aktivnost: Odročeno nogo prekržamo preko noge, na kateri stojimo. Stopalo položimo na koleno. Zadržimo položaj 3 s in se vrnemo v začetni položaj. Vajo ponovimo z drugo nogo, nato še z zaprtimi očmi.



13. Izpadni korak

Začetni položaj: Stojimo z nogami v širini bokov. Roke položimo na bok.

Aktivnost: Z eno nogo naredimo dolg korak naprej in koleno druge noge spustimo proti tlu. Hrbtenica je ravna. Zadržimo položaj 3 s in se vrnemo v začetni položaj. Vajo ponovimo z drugo nogo, nato še z zaprtimi očmi.



14. Lastovka

Začetni položaj: Stojimo na eni nogi. Drugo nogo iztegnemo nazaj, s prsti se dotikamo tal. Roke iztegnemo v stran.

Aktivnost: V trupu se nagnemo naprej in sočasno dvignemo iztegnjeno zadnjo nogo. Telo zadržimo v ravni liniji 5 s in se vrnemo v začetni položaj. Vajo ponovimo na drugi nogi, nato še z zaprtimi očmi.



15. Hoja po ravni črti

Začetni položaj: Stopala postavimo enega za drugim. Roke prekržamo na prsnem košu.

Aktivnost: Hodimo po navidezni ravni črti. Med hojo postavljamo noge eno za drugo. Hodimo tri metre, se obrnemo in se vrnemo po prstih. Vajo ponovimo z zaprtimi očmi.