

Minuta za zdravje – izbor nekaterih vaj

Petra Radi

Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja

Predstavljamo vaje, združene v različne vsebinske sklope, ki jih lahko uporabimo med minuto za zdravje. Na začetku vsakega sklopa so osnovne vaje, proti koncu pa vse bolj sestavljene, tako da lahko vsak učitelj najde vajo, za katero se počuti kompetenten za izvajanje, poleg tega pa lahko učencem ponudimo raznovrsten izbor vaj za doseg enakega cilja.

Vaje izberite smiselno glede na cilj, ki ste si ga zadali. Glede na to, da lahko minuta za zdravje poteka vsako šolsko uro, se lahko učitelji med seboj uskladite tako, da je na eni uri poudarek na aerobnih vajah, na drugi na krepilnih vajah, na tretji se posvetite vajam za gibljivost itd.

Pod imenom vaje je v poševnem tisku napisan cilj vaje in priporočeno število ponovitev (če ni že prej navedeno), pod tem pa kratek opis vaje. Kjer je znak »☞«, smo želeli dodatno opozoriti na pravilnost izvedbe. Vsaka vaja je opremljena s fotografijo osnovne izvedbe, nekatere tudi z možno različico. Če je slika prečrtana, prikazuje napačno izvedbo vaje.

Vaje za razbremenitev in mobilnost hrbtenice

Vaje v tem sklopu naj bodo umeščene v začetnem delu »minute za zdravje«. Izvedba vaj naj bo resnično počasna, nadzorovana. Raje naredite manj kakovostnih ponovitev kot več površnih. Pri vseh vajah je osnovni pogoj nadzor ledvenega dela hrbtenice, ki naj bo v normalnih hrbtencičnih krivinah in naj se med izvedbo vaje ne premika (stabilen ledveni del).

OPIS VAJE	SLIKA
OBIRANJE SADJA. <i>Razbremenitev hrbtenice – razteg iztegovalk trupa in hidriranje medvretenčnih ploščic.</i> <i>10 ponovitev, izmenično.</i> Stoja razkoračno, z rokama v vzročanju. Posnemamo gib, kot da se želimo stegniti po sadje, ki je visoko na drevesu.	
VISENJE NA ROKAH. <i>Razbremenitev hrbtenice – razteg iztegovalk trupa in hidriranje medvretenčnih ploščic.</i> <i>1 ponovitev, zadržimo 5-10 s.</i> Stoja razkoračno, nogi rahlo pokrčeni v kolenih, rahel upogib v kolkih, hrbtenica je vzravnana, glava v podaljšku trupa, roki oprti na zgornji del stegen. Naredimo vdih v trebuh, z rokami se začnemo odtrgati od stegen, kot da bi želeli raztegniti celotno hrbtenico.	
VISENJE NA MIZI. <i>Razbremenitev hrbtenice – razteg iztegovalk trupa in hidriranje medvretenčnih ploščic.</i>	

<i>1 ponovitev, zadržimo 5-10 s.</i> Stoja s pokrčenimi nogami, z iztegnjenimi rokami se opremo na rob mize, hrbtenica je vzravnan. Naredimo vdih v trebuh, čim več teže prenesemo na roke, stopala ostajajo v kontaktu s tlemi (kontrola položaja medenice). Čutimo razteg celotne hrbtenice.	
ZASUK HRBTENICE. <i>Povečanje mobilnosti prsnega dela hrbtenice v rotaciji.</i> <i>5 – 7 ponovitev, na eni in drugi strani.</i> Sed ali stoja, ena noga pokrčena na stolu (lažji nadzor ledvenega dela), hrbet vzravn, glava v podaljšku trupa. Z desno roko se primemo za nasprotno koleno: - Z levo dlanjo se primemo za zatilje, komolec odpremo. Počasi in nadzorovano izvajamo zasuke trupa nazaj, komolec (ali dlan) vodi gibanje, pogled sledi komolcu ali dlani. V končnem položaju gib nekoliko zadržimo. - enako, le da je leva roka iztegnjena, zasuk roke nazaj. - enako, le da je leva roka iztegnjena, zasuk roke nazaj in gor (na spodnji sliki).	
POTISK PRSNEGA DELA HRBTENICE PROTI TLOM. <i>Povečanje mobilnosti prsnega dela hrbtenice.</i> <i>3 – 5 ponovitev, zadržimo za nekaj sekund.</i> Klek, trup predklonjen z oporo nadlahti na mizi. Ledveni del hrbtenice je stabilen, medtem ko poskušamo prsi približati tlo. Čutimo razteg v prsnem delu hrbtenice.	
ZAKLON ZGORNJENA DELA TRUPA. <i>Povečanje mobilnosti prsnega dela hrbtenice.</i> <i>5 – 7 ponovitev.</i> Sed na stolu, z oporo na naslonjalu pod lopaticami, hrbtenica je vzravnan, glava v podaljšku trupa. Nadzorovano izvajamo zaklone trupa ob ohranjanju stabilnega ledvenega dela hrbtenice. Čutimo razteg v prsnem delu hrbtenice.	

Vadba gibljivosti/raztezne vaje

Pri otrocih in mladostnikih je zmanjšana gibljivost pogosto posledica hitre rasti skeleta, ki mu mišice in kite ne sledijo dovolj hitro. Lahko pa je tudi posledica telesne nedejavnosti, prekomernega sedenja ali enostranske telesne dejavnosti brez ustreznih kompenzatornih vsebin (Šarabon, 2007).

Pogoji za uspešno izvedbo raztezanja:

- vedno se raztezamo ogreti;
- vzpostavimo udoben, sproščen ravnotežni položaj;

- mišica, ki jo raztezamo, naj bo sproščena;
- usmerimo pozornost na mišico, ki jo raztezamo;
- enosklepne mišice raztegemo pred večsklepnimi mišicami;
- dihanje naj bo sproščeno (ne opozarjamo posebej na dihanje – odvrčanje pozornosti);

Raztezne vaje lahko čutimo zelo različno. Medtem ko bo za nekoga kakšen položaj telesa popolnoma nemogoč, ga bo drug lahko dosegel z veliko lahkoto. Zato bodimo pozorni in ponudimo lažjo ali težjo različico osnovne vaje.

Za vadbo gibljivosti so primerne dinamične in statične raztezne vaje.

Aktivno (dinamično) raztezanje

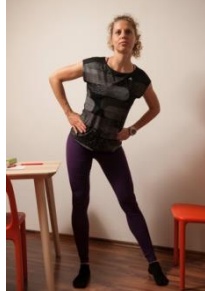
Aktivno oz. dinamično raztezanje je smiselno uporabiti na začetku vadbe. Bistveno je, da največje amplitude giba dosežemo s pomočjo lastnih mišic, brez uporabe zamahov, kar pomeni, da jih izvajamo počasi, nadzorovano. Na eni strani telesa bomo tako mišice aktivirali, na drugi strani pa raztegnili. Z vsako ponovitvijo skušamo doseči večjo amplitudo giba.

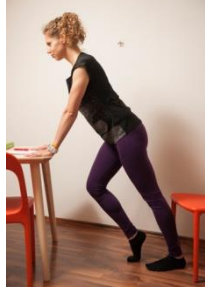
Kjer ni posebej navedeno, vaje izvajamo v stoji razkoračno. Ves čas pazimo na nevtralni položaj hrbtenice. Kadar želimo zagotoviti večjo stabilnost trupa in nadzorovati ledveni del, lahko namesto razkoračne stoje izberemo stojo, kjer je ena noga iztegnjena na tleh, druga pa je s stopalom oprta na sedalu stola.

Cilj:

- razteg mišičnih skupin, ki so med sedenjem v skrajšanem položaju (vplivati na večjo gibljivost ramenskega obroča in kolka);
- prekrvavitev tkiv;
- aktiviranje mišičnih skupin, ki so odgovorne za izvedbo posameznega giba (npr. pri kroženju z rameni ali iztegnjenimi rokami močno aktiviramo mišice primikalke lopatic).

OPIS VAJE	SLIKA
AKTIVNO KROŽENJE Z RAMENI. <i>Gibljivost ramenskega obroča.</i> <i>10 ponovitev, na eni in drugi strani.</i> Roke v priročenju ali odročanju. Krožimo naprej/nazaj.	
AKTIVNO KROŽENJE Z IZTEGNJENIMI ROKAMI. <i>Gibljivost ramenskega obroča – razteg prsnih mišic.</i> <i>10 ponovitev, na eni in drugi strani.</i> Naprej/nazaj; enoročno/soročno; ena roka naprej, druga nazaj. 👉 Ko pridejo roke nad glavo, pazimo na položaj ledvenega dela hrbtenice!	

RAZBREMENITEV VRATU. <i>Razteg vratnih mišic.</i> 5 – 7 ponovitev, na eni in drugi strani. Odklon glave levo/desno; predklon/zaklon glave; pogled nazaj v levo/desno.	
AKTIVNO ODPIRANJE PRSNEGA KOŠA. <i>Razteg prsnih mišic.</i> 10 ponovitev. S pokrčenimi komolci/z iztegnjenimi rokami.	
AKTIVNI UPOGIB-IZTEG ZAPESTJA. <i>Razteg upogibalk in iztegovalk zapestja.</i> 10 ponovitev. Roke v odročanju/predročanju, lahko v gibanju iz odročanja do predročanja. Na koncu giba lahko dodamo kratek pasivni razteg.	
SKRIVANJE ROK ZA HRBET. <i>Gibljivost ramenskega sklepa.</i> 5 ponovitev, na eni in drugi strani. Roke v odročanju, dlani oblikovane v pesti. Desna roka potuje nad glavo za hrbet, tako da se z dlanjo dotakne predela hrbta med lopaticami. Leva roka istočasno potuje mimo zadnjice za hrbet in se skuša dotakniti zgornje dlani. ☞ Če oseba čuti bolečine v ramenskem sklepu, te vaje ne izvajamo!	
KROŽENJE Z BOKI. <i>Gibljivost kolkov.</i> 10 ponovitev, v eno in drugo stran. Roke v bokih ali v odročanju.	
ODMIK TRUPA VSTRAN Z ENO ROKO V VZROČENJU. <i>Razteg stranskih upogibalk trupa (in IT-trakta).</i> 10 ponovitev, v eno in drugo stran. Ena roka v boku, druga v vzročanju. Iz pokončne stoje se nagibamo na stran pokrčene roke (pazimo, da ni gib izveden samo iz boka). <i>Različica:</i> Stoja na desni nogi, z levo stopimo za desno (večja teža na sprednji nogi). Desna roka v boku, leva v vzročanju. Boke potisnemo v levo in	

poskušamo doseči čim večji razteg s potiskanjem zgornjega dela trupa v desno stran. <i>Partner:</i> Še boljši razteg lahko dosežemo s pomočjo partnerja – učenca stojita drug ob drugem, vzročni roki skleneta, z drugo roko se drug drugemu opreta v bok. Poskušata doseči čim večji razteg. (Bolj primerno za statični razteg).		
KOLENA NA PRSI. <i>Razteg zadnjice in spodnjega dela hrbta.</i> <i>10 ponovitev, izmenično.</i> Izmenično pritegovanje kolen na prsi (prijem rok za kolena). Posebna pozornost naj bo usmerjena na hrbtenico, ki mora biti ves čas vzravnan. <i>Različica:</i> izvedba v gibanju – prestopanje vstran z dolgim korakom; korakanje naprej-nazaj.		
RUSKI VOJAK. <i>Razteg zadnje stegenske mišice.</i> <i>10 ponovitev, izmenično.</i> Izmenično dviganje iztegnjenih nog pred telesom. <i>Različica:</i> izvedba v gibanju – korakanje. <i>Partner:</i> Obrnjena sta drug proti drugemu, ob dvigu noge se dotakneta s konicami prstov.		
NOGA V STRAN. <i>Razteg primikalk kolka in krepitev odmikalk kolka.</i> <i>10 ponovitev, izmenično.</i> Stoja na eni nogi ob stolu. Dviganje iztegnjene noge v stran. ☞ Pazimo, da se boki ne premikajo vstran. Zaželeno je uporaba stola za boljšo stabilnost.		
BRCA V ZADNJICO. <i>Razteg sprednje stegenske mišice.</i> <i>10 ponovitev, izmenično.</i> Izmenično upogibanje kolen – brca v zadnjico. <i>Različica:</i> tek na mestu/korakanje naprej. Dodamo gib rok.		
SESTAVLJENE VAJE (aktivno raztezanje + krepitev dela telesa, ki ni neposredno aktiviran pri raztezanju):		
GORSKI PLEZALEC. <i>Razteg meč in krepitev trupa.</i> <i>10 ponovitev, izmenično.</i> Položaj deske z oporo na dlaneh na mizi ali stolu. Izmenično dviganje (upogib kolena) in spuščanje pete (iztegnjeno koleno), tako da ob spustu pete začutimo razteg meč. Trup je ves čas vzravn. Nižja kot je opora z rokami, bolj krepimo mišice trupa.		

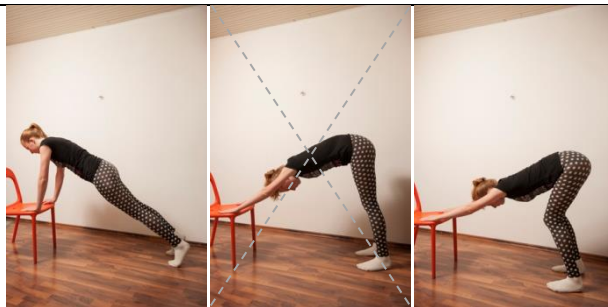
DESKA – STREHICA.

Razteg zadnje stegenske mišice, meč, velike hrbtne mišice in spodnjega dela hrbta ter krepitev trupa.

5 – 10 ponovitev.

Položaj deske z oporo na dlaneh na mizi ali stolu. Prehod iz deske v strehico. Trup ves čas vzravnano.

☝ Če oseba ne more vaje izvesti z vzravnano hrbtenico, lahko v položaju strešice pokrči noge.



STOJA – POČEP – STOJA.

Razteg meč, zadnje stegenske mišice, spodnjega in zgornjega dela hrbta ter krepitev zadnjice, nog in srednjega dela hrbta.

5 – 8 ponovitev.

Stoja, spuščanje težišča s krčenjem kolen in kolkov, z ravnim trupom se primemo prstov na nogi, spust v globok čep, po isti poti nazaj dvig v stojo. Glava ves čas v podaljšku trupa.

Različica: V spodnjem položaju se ustavimo, izvedemo izmenični/soročen upogib ramenskega obroča z iztegnjeno roko (palec obrnjen nazaj), pri čemer za dvig roke aktiviramo mišice hrbta. Dvig nazaj v stojo.



PLAZILEC NA STOLU.

Razteg enosklepnih upogibalk kolka ter krepitev trupa (ob zasuku trupa vpliv na gibljivost prsnega dela hrbtenice in razteg prsne mišice).

5 – 8 ponovitev.

Položaj deske z oporo na dlaneh na stolu.

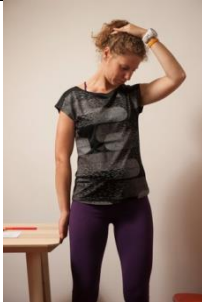
Eno stopalo položimo na tla poleg stola, vzporedno z dlanjo, zadnja noga ostane iztegnjena, rahlo potisnemo boke proti tlom.

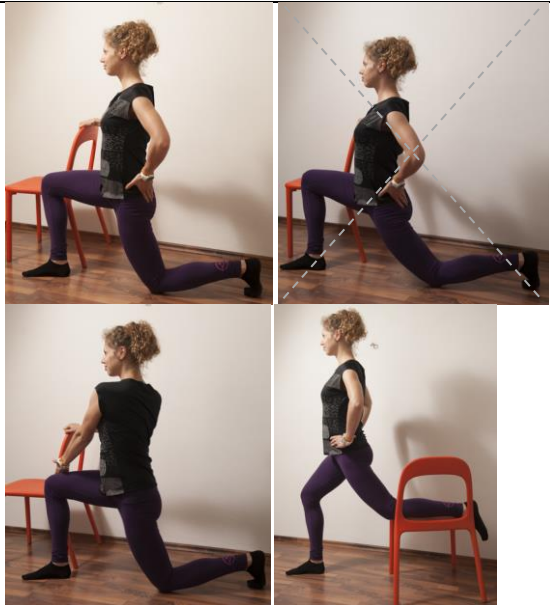
Različica: V končnem položaju dodamo še dvig leve/desne roke z rotacijo trupa v stran. S pogledom (glavo) ves čas sledimo gibanju roke.



Statično raztezanje

Statično raztezanje je smiselno narediti na koncu vadbe, ko je poleg raztezanja cilj tudi umirjanje oz. sproščanje. Mišico počasi raztegnemo v končni položaj, kjer čutimo rahlo napetost v mišici. Ko ta popusti, rahlo povečamo gib, da zopet začutimo napetost. Gib zadržimo 10-15 s (idealno vsaj 30 s). Ponovimo 1 do 2-krat.

OPIS VAJE	SLIKA
RAZTEG VRATU 1. Ena roka iztegnjena drži za rob mize, druga roka nežno pritisne glavo v smeri naprej in le malo proti nasprotnemu kolku.	
RAZTEG VRATU 2. Glavo nežno odklonimo in zadržimo (lahko dodamo rahel pritisk z dlanmi), da čutimo razteg na strani vratu.	
RAZTEG VRATU 3. Glavo nežno predklonimo in zadržimo (lahko dodamo rahel pritisk z dlanmi), da čutimo razteg na zadnji strani vratu.	
RAZTEG PRSNIH MIŠIČ. Stoja predkoračno, z desno roko se opremo na steno ali <i>partnerja</i> , tako da je komolec v višini ramena (leva noga je spredaj). S trupom se obračamo stran od stene, tako da čutimo razteg v prsnem delu. <i>Različica:</i> Komolec v višini ušes.	
RAZTEG VELIKE HRBTNE MIŠICE IN ODMIKALK TRUPA. Stoja predkoračno, trup predklonjen do vodoravnega položaja, z eno roko se držimo za mizo. Odmaknemo lopatnico in medenico in vzpostavimo bočni lok trupa na strani, ki jo raztezamo.	

RAZTEG ENOSKLEPNIH UPOGIBALK KOLKA. Opora klečno spredaj, stabilen položaj telesa (prijem stola), trup vzravnani (pazimo na stabilen ledveni del hrbtenice); zadnjica zadnje noge naj bo aktivirana (za doseg tega posredujemo posredno navodilo: »Prste zadnje noge in stopalo sprednje noge pritiskamo v blato, kot da želimo narediti odtis stopala«). Iz tega položaja potiskamo boke naprej, tako da začutimo razteg v sprednjem delu kolka. <i>Različica 1:</i> Za boljši razteg dodamo zasuk trupa proti sprednji nogi. <i>Različica 2:</i> Lahko izvedemo tudi stoje. Zadnja noga je s kolonom naslonjena na stol.	
RAZTEG DVOSKLEPNE SPREDNJE STEGENSKE MIŠICE Izhodišče je enako zgornjemu položaju, le da pred potiskom boka naprej pokrčimo zadnjo nogo, s prijemom za stopalo. <i>Različica:</i> Lahko izvedemo tudi stoje. Pokrčimo eno koleno in se primemo za stopalo.	
RAZTEG DVOSKLEPNE ZADNJE STEGENSKE MIŠICE Stoja na eni nogi, druga noga je iztegnjena na stolu pred trupom. Z vzravnanim trupom se spuščamo naprej proti prstu dvignjene noge. Z eno roko potiskamo koleno proti tlam (za boljši razteg), z drugo pa se držimo mize ali stola (za večjo stabilnost). <i>Različica:</i> Dvignjeno nogo postavimo v rahlo odmaknjen položaj.	

Krepilne vaje

Osnovni napotki:

- Ista mišična skupina naj bo obremenjena vsaj 2-krat tedensko.
- Krepitev mišičnih skupin, ki so med sedenjem v raztegnjenem položaju in so slabo prekravljene (vplivati na večjo moč trupa, hrbta, primikalk lopatic, mišic zadnjice in nog).
- Prevladujejo naj vaje z lastnim telesom.
- Gladek tekoč tempo izvedbe vaj, 8-15 ponovitev, 1-3 serije, 1 do 2 minuti odmora med serijami.
- Če v gibanje vključimo več mišičnih skupin, vaje pa si hitro sledijo druga drugi, lahko krepilne vaje uporabimo kot vaje za povečanje splošne (aerobne) vzdržljivosti.
- Pri krepilnih vajah s partnerjem naj bo osnovni položaj stoja predkoračno, saj v stoji razkoračno prihaja do prevelikih obremenitev na hrbtenico.

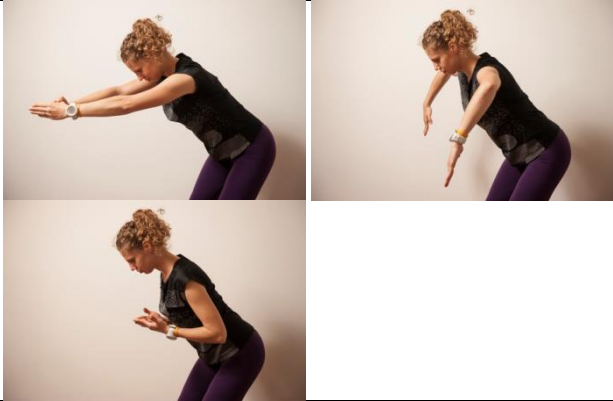
Predlogi za povečanje težavnosti:

- Sprememba položaja telesa (stena → miza → stol → tla) ali sprememba ročice (roke ob trupu → roke stran od trupa).

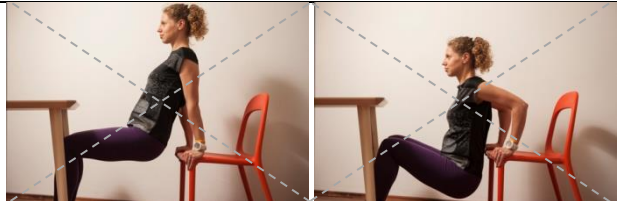
- Odpor partnerja: medtem ko eden izvaja gib, mu drugi nudi zmeren odpor, tako da lahko gib izvede tekoče.
- Improvizirana utež: peresnica, knjiga, torba ...Dodatna mišična aktivnost. Primer vaja »trganje vrvi«, kjer si predstavljamo, da z obema rokama močno stisnemo vrv, ki jo držimo pred trupom in jo želimo raztegniti (zaradi »močnega prijema« povzročimo dodatno mišično aktivnost rok, kar predstavlja dodaten upor za mišične skupine, ki bodo gib dejansko izvedle.

Zgornji del telesa

OPIS VAJE	SLIKA
PRITEG LOPATIC. <i>Krepitev primikalk lopatic.</i> Stoja razkoračno (ali trup rahlo predklonjen s pokrčenimi nogami), roke v predročanju. Izvedemo stisk lopatic (roke samo sledijo gibanju lopatic). <i>Različice:</i> Sprememba težavnosti s spremembo položaja trupa in rok: - najprej v stoji, nato v zmernem predklonu, -W-dvig (roke v priročanju dol s pokrčenimi komolci in dlanmi v višini obraza), - T-dvig (roke v odročanju), - I-dvig (roke v priročanju), - Y-dvig (roke v vzročanju). <i>Partner:</i> Dobrodošla je pomoč partnerja, da daje povratno informacijo o pravilni izvedbi (stisku lopatic in ne samo gibanju rok naprej-nazaj). Partner drži prst med lopaticami in da navodilo »stisni moj prst«. Hkrati lahko partner izvaja drugo nalogo, npr.: vajo ravnotežja (v stoji na eni nogi).	
VESLANJE. <i>Krepitev primikalk lopatic, mišic hrbta ter rok.</i> Stoja razkoračno (ali trup zmerno predklonjen s pokrčenimi nogami), roke v predročanju. Priteg lopatic z gibanjem rok (veslanje). <i>Različica:</i> S peresnico ali knjigo. <i>Partner:</i> Stoja predkoračno drug pred drugim s prijemom z dlanmi. Medtem ko eden vesla, mu drug nudi odpor.	

PLAVANJE. <i>Krepitev mišic hrbta in rok.</i> Stoja razkoračno (ali trup zmerno predklonjen s pokrčenimi nogami), roke v vzročanju, glava ves čas v podaljšku trupa. Predstavljamo si upor vode, tako da močno aktiviramo mišice rok in hrbta. Imitiramo prsno plavanje »brez vdih«. <i>Različica:</i> Imitiranje plavalnih tehnik delfin, kravl, hrbtno.	
VLEČENJE S PODSTREŠJA. <i>Krepitev mišic hrbta in rok.</i> Stoja razkoračno, roke v vzročanju, dlani stisnjene v pest. Predstavljamo si breme, ki ga moramo potegniti navzdol. Močno stisnemo trup in izvedemo močan poteg navzdol (močno stisnemo mišice med lopaticami in mišice rok). 👉 Ne puščajmo dvignjenih ramen, ampak gib začnemo z gibanjem lopatic navzdol, ki mu skoraj simultano sledi gib z rokami navzdol!	
POSPRAVLJANJE NA PODSTREŠJE. <i>Krepitev mišic hrbta in rok.</i> Stoja razkoračno, roke v vzročanju, dlani stisnjene v pest. Predstavljamo si breme, ki ga moramo potisniti navzgor. Močno stisnemo trup in izvedemo močan potisk navzgor. <i>Različica:</i> Gib lahko združimo s počepom. Poberemo nekaj s tal in dvignemo visoko gor.	
MEŠALNIK. <i>Krepitev mišic rok, ramenskega obroča in trupa.</i> Stoja razkoračno, roke v odročanju, dlani stisnemo v pest. Predstavljamo si gosto tekočino, ki jo moramo dobro zmešati z rokami. Z rokami izvajamo manjše ali večje kroge, pri tem pa močno stisnemo mišice trupa. <i>Različica:</i> Sprememba položaj nog - stoja na eni nogi za sočasno vadbo ravnotežja; izpadni korak za sočasno krepitev nog.	
TRGANJE VRVI. <i>Krepitev mišic hrbta in rok.</i> Stoja razkoračno, roke v odročanju s pokrčenimi komolci, dlani stisnjene v pest. Predstavljamo si vrv, ki jo držimo pred trupom in jo želimo raztegniti. Močno stisnemo trup in z veliko močjo raztegnemo vrv (roke v odročanje). Pri tem stisnemo mišice rok in mišice med lopaticami. <i>Različica:</i> Diagonalni poteg v eno ali drugo stran z različnim položajem dlani: palca obrnjena drug k drugemu ali stran drug od drugega.	

	
KOKOŠ. <i>Krepitev vratnih mišic.</i> Stoja razkoračno, roke v bokih. Izvedemo pomik glave naprej-nazaj. ☞ Pri tem naj bo gib naprej le nakazen, gib nazaj pa naj bo bolj izrazit. Izvedba naj bo počasna in nadzorovana! <i>Različica:</i> Stoja na eni nogi za sočasno vadbo ravnotežja.	
KOKOŠ NA VSEH ŠTIRIH. <i>Krepitev sprednje nazobčane mišice in mišic trupa.</i> Položaj deske z oporo na dlaneh na stolu, kolena so lahko iztegnjena ali pokrčena, roke so ves čas iztegnjene. Gibanje se dogaja samo v ramenskem obroču, kjer nadzorovano potujemo gor-dol, brez odvečnega gibanja trupa. <i>Različica:</i> K osnovni izvedbi dodamo nadzorovano gibanje glave "kokoške" (predhodna vaja).	
SKLECE NA MIZI. <i>Krepitev mišic rok, prsi in trupa.</i> Položaj deske z oporo na dlaneh na steni ali mizi. Z vzravnanim trupom izvedemo skleco in se dvignemo nazaj. ☞ Če se učenec začne kriviti v trupu, pomeni, da je vaja pretežka! Pazimo predvsem na položaj ledvenega dela hrbtenice, ki mora biti ves čas v nevtralnem položaju. <i>Različica:</i> Izvedbo olajšamo z drugačno postavitvijo nog (npr. stoja predkoračno). <i>Partner:</i> Partnerja stojita v stoji predkoračno drug pred drug, s prijemom dlani v višini ramen. Nadzorovano se začneta spuščati drug proti drugemu in nato dvigati (učenci potrebujejo nekaj časa, da se naučijo zaupati drug drugemu in da pridobijo občutek za izvedbo vaje).	
TRICEPS SKLECE NA STOLU. <i>Krepitev mišic zadnjega dela rok.</i>	

☞ Ta vaja je prikazana zgolj kot primer neustrezne vaje za ramenski sklep, ki se pogosto uporablja v praksi! V spodnjem položaju pride do prekomernega raztega sprednjega dela ramenske kapsule. Namesto te vaje raje izberimo spodnjo.	
UPOGIB/IZTEG KOMOLCA S PARTNERJEM. <i>Krepitev mišic rok.</i> Partnerja stojita v stoji predkoračno drug pred drugim, roke so ob telesu, pokrčene v komolcih. Dlani imata sklenjeni, tako da jih ima prvi obrnjene navzdol, drugi navzgor. Prvi začne iztegovati in upogibati komolce, drugi mu pri tem nudi zmeren odpor, tako da lahko gib izvede tekoče.	

Trup

OPIS VAJE	SLIKA / RAZLIČICA / NAPAČNA IZVEDBA
DIAGONALNI POTISK KOLENA. <i>Krepitev mišic trupa in razbremenitev hrbtenice.</i> Sed na stolu, eno stopalo čez koleno druge noge. Vdihnemo, napnemo trebušne mišice in izvedemo diagonalni pritisk nasprotne roke in kolena drug proti drugemu. ☞ Gibanje navzven ni vidno!	
DVIGANJE KOLEN NA STOLU. <i>Krepitev mišic trupa in enosklepnih upogibalk kolka.</i> Sed na stolu, roke v bokih. Počasno, izmenično dvigovanje kolena (sprememba kota v kolku). Trup naj bo ves čas vzravn in stabilen. ☞ Pazimo, da ob dvigu noge ne pride do nagiba trupa v stran, kar je znak neaktivnih ali šibkih trebušnih mišic! V tem primeru si pomagamo z nežnim prijemom za stol.	
NAGIBANJE V STRAN NA STOLU. <i>Krepitev stranskih upogibalk/obračalk trupa.</i> Sed na stolu/stoja s pokrčenimi nogami, boki se ne premikajo. Izvajamo izmenični odklon trupa v stran. ☞ Svetujemo, da to vajo nadomestite s katerokoli drugo vajo za stranske upogibalke trupa, ki ima večji upor za ciljano mišično skupino!	

OBRAČANJE STRAN OD PARTNERJA NA STOLU.

Krepitev obračalk trupa.

Sed na stolu, s partnerjem se držita z bližnjima rokama pred telesom, z drugo roko se močno primeta za stol za večjo stabilnost. Hkrati se začneta obračati stran drug od drugega - izometrični zasuk trupa, nato zamenjata strani.



PREDAJANJE KNJIGE IZ ROKE V ROKO.

Krepitev obračalk trupa.

Partnerja stojita v stoji razkoračno, s hrbtom obrnjena drug proti drugemu, roke v predročenu, eden drži v rokah knjigo.

Hkrati izvedeta zasuk trupa vstran, predaja knjige partnerju, zasuk trupa na drugo stran. Nato zamenjata smer gibanja.



DESKA.

Krepitev mišic trupa.

Položaj deske z oporo na dlaneh ali podlahteh na steni, mizi, stolu ali na tleh. Noge so lahko v kolenuh iztegnjene ali pokrčene. Ves čas izvajanja je glava v podaljšku trupa, hrbtenica v nevtralnem položaju, zadnjica je stisnjena.

☞ Če se oseba začne kriviti v trupu, pomeni, da je vaja pretežka. Pazi predvsem na položaj ledvenega dela hrbtenice, ki mora biti ves čas v nevtralnem položaju!

Različica: Ob ohranjanju stabilnega položaja trupa, lahko z nogami in rokami izvajamo različne gibe: priteg kolen na prsi, korakanje narazen-skupaj, dvig noge, dvig roke, dvig diagonalne roke in noge.

Partner: S partnerjem sta v položaju deske drug pred drugim, izvajata izmenjujoče ploske z dlanmi.

☞ Pazimo na zasuk bokov!



STRANSKA DESKA.

Krepitev mišic trupa.

Položaj stranske deske z oporo na dlaneh ali podlahteh na steni, mizi, stolu ali na tleh. Ves čas izvajanja je glava v podaljšku trupa, hrbtenica v nevtralnem položaju, zadnjica je stisnjena.

☞ Pazimo na položaj spodnjega ramena, ki mora biti aktiven!

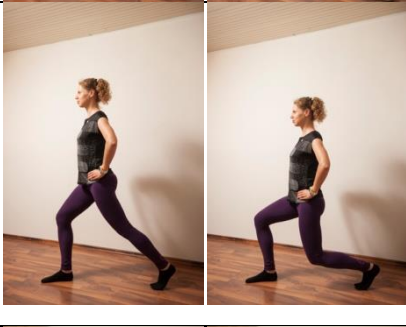
Različica: Ob ohranjanju stabilnega položaja trupa lahko z rokami in nogami izvajamo različne gibe.

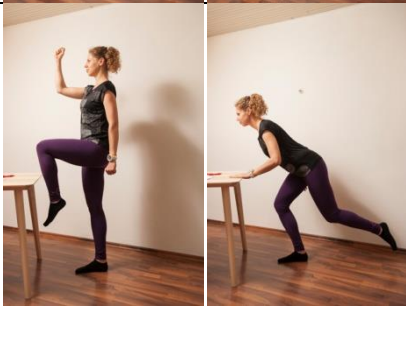
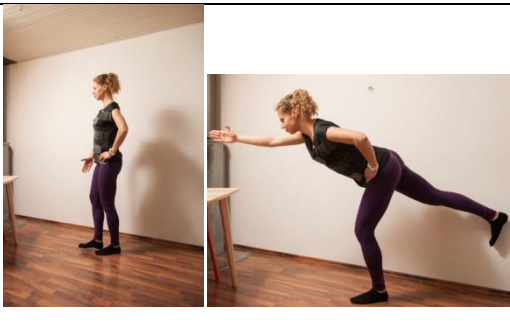
Različica: Dinamični prehod iz stranske deske v navadno desko, v stransko desko na drugi strani in nazaj.



Spodnji del telesa

OPIS VAJE	SLIKA
IZTEG KOLENA. <i>Krepitev iztegovač kolena (sprednje stegenske mišice).</i> Sed na stolu, z rokami prijem za stol, izmenično iztegovanje kolen.	
IZTEG KOLKA. <i>Krepitev dvosklepnih iztegovač kolka (zadnje stegenske mišice).</i> Stoja razkoračno z oporo na mizi na dlaneh, trup nagnjen naprej, hrbtenica je vzravnan. Enonožni izteg kolka (noga je v kolenu iztegnjena), dokler ni noga poravnana s trupom.	
IZTEG KOLKA – ZADNJICA. <i>Krepitev enosklepnih iztegovač kolka (zadnjice).</i> Stoja razkoračno z oporo na mizi na podlahteh, trup nagnjen naprej, hrbtenica je vzravnan. Enonožni izteg kolka (noga je v kolenu upognjena), dokler ni noga poravnana s trupom.	
PRIMIKALKE S PARTNERJEM. <i>Krepitev primikalk kolka.</i> Partnerja stojita drug nasproti drugega, s prijemom za ramena (in stola za boljšo oporo), stoja na eni nogi, druga noga je pred trupom, z notranjim delom stopala se dotikata partnerja. Hkrati začneta potiskati nogo partnerja navznoter (gibanje navzven ni vidno). ☞ Pazimo, da ne pride do zasuka bokov! <i>Različica:</i> Vajo lahko izvedemo s pomočjo stene.	
ODMIKALKE S PARTNERJEM. <i>Krepitev odmikalk kolka.</i> Partnerja stojita drug nasproti drugega, s prijemom za ramena (in stola za boljšo oporo), stoja na eni nogi, druga noga je pred trupom, z zunanjim delom stopala se dotikata drug drugega. Hkrati začneta	

potiskati nogo partnerja navzven (gibanje navzven ni vidno). ☞ Pazimo, da ne pride do zasuka bokov! <i>Različica:</i> Vajo lahko izvedemo s pomočjo stene.	
BALERINA. <i>Krepitev odmikalk kolka.</i> Stoja na eni nogi, druga noga je v odnoženju pokrčena, tako da se stopalo dotika kolena stojne noge. Izmenično iztegovanje noge v stran. ☞ Pazimo, da ne pride do odmika bokov v stran! <i>Različica:</i> Če ja vaja pretežka, lahko izvajamo samo dvige v odnoženje in počasi spuščamo dol.	
POČEP in DVIG NA PRSTE. <i>Krepitev mišic nog in trupa.</i> Stoja razkoračno, izvedemo počep z dotikom stola ali brez. Ko vstanemo, lahko dodamo vzpon na prste. Roke so v boku ali v gibanju. ☞ Pazimo, da gre pri izvajanju počepa težišče telesa nazaj (tako se bomo izognili pretiranemu potisku kolen prek prstov)! <i>Različica:</i> Širok počep. <i>Partner:</i> Partnerja stojita drug nasproti drugega, roke v predročanju dol s prijemom za dlani. Kdor izvaja počep, ima dlan obrnjeno navzdol in položeno na dlan partnerja, ki ima dlan obrnjeno navzgor. Ob izvajanju počepa ta pritiska z rokami navzdol (s čimer močno aktivira mišice trupa in razbremeni hrbtenico).	
POČEP V IZPADNEM KORAKU NAPREJ. <i>Krepitev mišic nog.</i> Položaj izpadnega koraka naprej, trup vzravnani, teža telesa je enakomerno porazdeljena po celem stopalu. Izvajamo počepe v tem položaju – spuščamo boke gor in dol. Roke so v boku ali v gibanju. ☞ Zadnjica naj bo stisnjena (podamo navodilo "odtis v blatu")!	
POČEP V IZPADNEM KORAKU VSTRAN. <i>Krepitev mišic nog in zadnjice</i> Stoja razkoračno. Počasi se spustimo v položaj izpadnega koraka vstran (počep), dvig v stoji razkoračno in spust na drugo stran. Roke so v boku ali v gibanju.	

IZPADNI KORAK NAPREJ / NAZAJ / VSTRAN. <i>Krepitev mišic nog in zadnjice</i> Iz stoje razkoračno izvedemo korak naprej/ nazaj/vstran in se spustimo v izpadni korak. ☞ Trup je ves čas vzravn.	
NAGNJENI POČEP. <i>Krepitev mišic nog, zadnjice in trupa.</i> Položaj deske z oporo na dlaneh na mizi. Spustimo se v »nagnjeni počep«, stojimo na prstih. ☞ Trup naj bo ves čas stabilen in vzravn!	
NAPREDNA ZADNJICA. <i>Krepitev zadnjice in mišic hrbta.</i> Stoja razkoračno, opora zadaj na dlaneh na stolu, kolki so pokrčeni. Izvedemo izteg kolka, tako da zadnjico potisnemo proti stropu, dokler ni v isti liniji s koleni in rameni. Glava ves čas sledi gibanju trupa. ☞ Pazimo na aktivna ramena in nevtralni položaj hrbta!	
ŠPRINTER NA ENI NOGI. <i>Krepitev mišic nog, zadnjice in izboljšanje ravnotežja.</i> Stoja na eni nogi, druga noga je dvignjena spredaj z upognjenim kolonom. Dvignjeno nogo začnemo spuščati dol in daleč nazaj, dokler še imamo boke poravnane s tlemi in nimamo problemov z ravnotežjem. Nato po enaki poti nazaj v osnovni položaj. Za boljše ravnotežje priporočamo prijem mize/stola.	
AKTIVNA LASTOVKA. <i>Krepitev mišic nog, zadnjice in izboljšanje ravnotežja.</i> Stoja na eni nogi. Hkrati začnemo predklanjati trup in iztegovati prosto nogo, gib nadzorujemo s stojno nogo, ki je v kolenu pokrčena. Rahel prenos zadnjice v smeri nazaj. Ponovimo na drugi strani. ☞ Za boljše ravnotežje priporočamo prijem mize/stola.	

Vaje za povečanje splošne (aerobne) vzdržljivosti ali ogrevanje

- Korakanje, visoko dviganje kolien, visoko dviganje pet do zadnjice, visoko prestopanje, okrog svoje osi, stola, mize, partnerja.
- Nizki, visoki skipping, tek na mestu.

- Poskoki: na mestu, narazen-skupaj, naprej-nazaj izkoračno, poskok desno-levo iz ene na drugo nogo, poskok iz stoje v polčep.
- Za povečanje splošne (aerobne) vzdržljivosti lahko uporabimo tudi vaje za moč, kjer v gibanje vključimo čim več mišičnih skupin, vaje pa si hitro sledijo druga drugi.
- Nizko korakanje z različnimi gibi rok (koordinacija) – npr. dotik bokov, ramen, vzročenje, odročenje (primer na spodnji sliki). Ponavljamo v čedalje hitrejšem tempu.



Vaje za ravnotežje

Izvajamo v zaključnem delu vadbe, ko je cilj umirjanje (pred nadaljevanjem pouka). Priporočamo izvedbo 2 – 3 ponovitev od 20 do 30 sekund. Pri vaji »igranje z ravnotežjem« so opisane modifikacije, s katerimi vadbo postopoma otežimo. Cilj vadbe je, da vadeči ves čas vzpostavlja ravnotežje (ne da je v ravnotežju). Učence motiviramo, da si sami najdejo primerno težavnost vaje.

OPIS VAJE	SLIKA
SUVANJE PARTNERJA V NEZNANO. <i>Izboljšanje ravnotežja in stabilizacije trupa.</i> Partnerja stojita drug za drugim. Tisti, ki gleda partnerja v hrbet, ga v nelogičnem zaporedju suva v predel ramen, bokov, s strani. Ta učenec mora stati stabilno, z rahlo pokrčenimi koleno in ves čas vzpostavljati ravnotežni položaj, ki mu ga ruši partner. Različica: Tisti učenec, ki suva drugega lahko stoji v polčepu (statično) ali izvaja počepe (dinamično).	
IGRANJE Z RAVNOTEŽJEM. <i>Izboljšanje ravnotežja.</i> Stoja na eni nogi: - Premik iztegnjenih rok iz priročenja prek odročenja do vzročenja, pogled usmerjen naprej. - Premik iztegnjenih rok iz priročenja prek predročenja do vzročenja, pogled usmerjen naprej. - Gib rok enak kot prej + spremljanje rok z očmi. - Gib rok enak kot prej + spremljanje z očmi + gib glave sledi rokam. - Z zaprtimi očmi. - Premik iztegnjenih rok iz priročenja prek predročenja do vzročenja + zaprte oči.	

Za umirjanje naredimo **dihalne vaje**, pri katerih naj bodo učenci osredotočeni na pravilno dihanje (dvig in razširitev trebuha in ne dvig ramen in prsnega koša). Lahko izberemo tudi **masažo**, ki jo izvajajo učenci samostojno ali v paru, če te vsebine poznajo in so jih sposobni izvajati.