**Vas zanima kaj so ‘‘Tibetančki’’?**

Igre za razgibavanje, osredotočenje in sprostitev

VADBA JE PRIMERNA ZA VSE, IZVAJATE JO LAHKO NE GLEDE NA VREME, v primeru **slabega vremena jo lahko** zamenjate za aktivnosti v naravi, v nasprotnem primeru pa je dodatek.

 **IZZIV ZA UČENKE OD 6.** – **9. razreda**: Vadite vsak dan in po enem mesecu se bomo pogovorili o počutju in občutkih med in po vadbi.

 **In kako začeti?**

* Vaje izvajajte **vsak dan** zjutraj, ko je vaše telo na najnižji točki dejavnosti, brez sile in naprezanja, sproščeno in ritmično.
* Vaje se izvaja vsaj uro po jedi, najbolje pa kar na tešče.
* Pred obredom je dobro popiti kozarec ali dva mlačne vode, v katero lahko stisnete malo limoninega soka, kar je dobro za razstrupljanje telesa in hidracijo organizma.
* Vsako vajo izvajajte samo do točke, ko postane neprijetno.
* Dihajte globoko v enakomernem ritmu s prsnim košem.
* Poslušajte svoje telo in število izvajanj uskladite s svojimi sposobnostmi.
* Prvi teden izvajajte vaje z manj ponovitvami, v drugem stopnjujte in tako naprej do 21-krat.
* Vaje izvajajte samo v lihem številu ponovitev ter pazite na pravilni položaj hrbtenice.
* **Še moj nasvet:** začnite z manj ponovitvami (jaz sem začela z 9 ponovitvami in kar nekaj časa je trajalo, da sem pri vseh vajah prišla do 21)!
* Beležite napredek, naredite kakšno fotografijo ali video za spletno stran šole in pošljite na ales.prapertnik@os-iskvarce.si .
* Predlagam, da sliko skopiraš in jo prilepiš na vidno mesto.



Sčasoma vaje postanejo del našega vsakdana in vsaka nova izvedba bo lahkotnejša in lažja.

 Opisane vaje najdete na:

Tibetančki za otroke: <http://www2.arnes.si/~gschmi/studenti/tibetancki.pdf>

<https://aktivni.metropolitan.si/joga-in-pilates/tibetanske-vaje/> …..in »veselo na delo« ☺!

**Nasvet:** Vzemite si še čas za gibanje na svežem zraku, rolajte, kolesarite, hodite…, pri tem pa upoštevajte priporočila o varnem gibanju na prostem!

Učitelja športa: Milica Zupančič, Martin Koncilja