**6 vaj z lastno težo, ki jih lahko naredite doma**

**Te osnovne vaje gradijo moč in zmanjšajo možnosti za poškodbe pri teku.**

**Začnemo s tekom na mestu - 3minute in vadbo nadaljujemo z gimnastičnimi vajami s teniško žogico ali žogico iz papirja:**

1. Rahla razkoračna stoja. Žogo držimo z iztegnjenima rokama nad glavo. Z žogo poskusimo orisati čim večji krog, pri tem žogo spremljamo s pogledom. Še v drugo smer.

2. Enak položaj. Žogo držimo v iztegnjenih rokah pred sabo. Delamo zasuke v levo in desno, žogo spremljamo s pogledom.

3. Enak položaj. Žogo držimo z iztegnjenima rokama nad glavo. Delamo odklone v levo in desno, žogo spremljamo s pogledom.

4. Široka razkoračna stoja. Žogo kotalimo v osmici med nogama.

5. Sedimo na tleh, nogi naj bosta čim bolj narazen. Žogo kotalimo od stopala ene noge do stopala druge noge.

6. Sedimo na tleh, nogi imamo skupaj. Žogo postavimo na gležnje, nato dvignemo nogi, da se nam žoga prikotali v naročje.

7. Enak položaj. Žogo postavimo na boke, nato boke dvignemo, da se nam žoga prikotali do gležnjev.

8. Stojimo. Ko naredimo počep, žogo vržemo nad sabo, vstanemo in žogo ujamemo.

9. Žogo damo med kolena in sonožno poskakujemo naprej- nazaj, levo-desno.

**Vadbo nadaljujete z vajami z lastno težo.**

**Vaje z lastno težo** (počepi, povratni izpadni korak, most, stranski plank z rotacijo trupa, plezalec, Superman), najdete na tej povezavi:

<https://www.tekac.si/novica/6-vaj-z-lastno-tezo-ki-jih-lahko-naredite-doma-39433>

Vsako od spodnjih vaj lahko večkrat ponovite, izvajate pa jih vsaj dvakrat tedensko na dneve, ko imate lahek trening ali počitek.

**Še nasvet:** **Ne pozabite na gibanje na svežem zraku, pojdite na sprehod… - SAMI ALI V OŽJEM DRUŽINSKEM KROGU!**

Učitelja športa: Milica Zupančič, Martin Koncilja