**6. TEDEN UČENJA NA DALJAVO ŠPORT- UČENKE 9. RAZRED**

**(4. 5. - 8. 5. 2020)**

**PILATES,**

**VAJE ZA ZDRAVO HRBTENICO**

**Navodila za aktivnosti doma:**

**Gibanje na prostem izvajajte le ob strogem upoštevanju odlokov in navodil vlade, pristojnih služb - individualno ali v krogu družine!**

- zdravje je na prvem mestu

- da ostanemo zdravi in krepki moramo biti tudi aktivni in telesno močni

- priporočamo 60 minut aktivnosti na dan

- vadimo 4 do 5x tedensko

- pred pričetkom vadbe se vedno ogrejte

- izvajajte samo, če ste zdravi

**PILATES- OBLIKUJ TELO V 20 MINUTAH**

Preden se lotite vaj pilatesa, se morate prijetno sprostiti, umiriti in poglobiti vase.

Poiščite primeren prostor in trenutek za to. Pomembno je namreč, da se miselno usmerite v vadbo in na začetku vedno ponovite dihanje po pravilih pilatesa, ki so osnova za varno izvajanje gibov.

Vedno torej vdihujemo skozi nos v zgornji del telesa ter z izdihom stisnemo mišice trupa in medenično dno. Zavedati se morate tudi, da je vsako opisano vajo možno izvesti v lažji ali težji obliki, kar si je vedno treba prilagoditi glede na trenutno fizično stanje telesa.

Potek vadbe je na povezavi:

<https://aktivni.metropolitan.si/fitnes/vaje/vadba-doma-ucvrstite-in-oblikujte-telo-v-20-minutah/>

**1. DEL (10 minut)**

**Vaja 1 in 2: za krepitev trebušnih mišic**

**Vaja 3 in 4: za noge, notranje stegenske mišice in zadnjico**

**Vaja 5 in 6: za roke**

**Vaja 7 in 8: za zgornji del in jedro**

**2. DEL (5 minut)- z naslednjimi vajami boste krepili trebušne mišice:**

* Tek na mestu z utežjo (kolena visoko), rainbow crunch (v stoječem položaju), sekanje drv z dvigom noge, veslanje (osmica), sumo počep z nagibom v stran, visoko brcanje v stran.

**3. DEL (5 minut) - krepilne vaje in raztezanje:**

* škarjice, - most s spuščanjem in dviganjem zadnjice, - downward dog jogijski položaj + spiderman, - skleca s hojo po rokah, - razteg stegenskih mišic in fleksorjev kolka, - predklon naprej s počepom, - razteg tricepsa.

Po 45 minutah učenja naredite odmor in razbremenite hrbtenico. Vaje za sprostitev mišic ob hrbtenici najdete na tej povezavi:

VAJE ZA ZDRAVO HRBTENICO

[**https://www.youtube.com/watch?v=6O9iZu8awno**](https://www.youtube.com/watch?v=6O9iZu8awno)

**POMEMBNO OBVESTILO!**

***ZA PREVERJANJE IN OCENJEVANJE ŠPORTA :***

***POŠLJITE VIDEOPOSNETEK PLESA NAJKASNEJE DO 15. 5. 2020 na elektronski naslov:***

[**milicazupancic.sport@gmail.com**](mailto:milicazupancic.sport@gmail.com)

**Milica Zupančič, učiteljica športa**