

ŠPORT (16. 11. -20. 11. 2020)

PREVAL NAPREJ IN NAZAJ



V tem tednu boš izvajal/-a preval naprej (ki ga zagotovo že znaš napraviti) in preval nazaj, ki pa ga boš usvojil/-a v tem tednu.

- Najprej se dobro ogrej z gimnastičnimi vajami ali zapleši ob svoji najljubši glasbi.
- Pripravi si prostor, kjer boš to izvajal/-a.
- Na tla si položi odejo ali blazino, lahko pa to vadiš tudi na svoji postelji.

Dobro si oglej posnetka na naslednjih povezavah:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ncca3A8dBIY>

<https://www.youtube.com/watch?v=V89Bkx04gcw>

Predvaje za **preval naprej:**

- primi se za kolena in se po hrbtu zibaj naprej in nazaj,
- lezi na hrbtu, nogi in zadnjico skušaj dvigniti čim više
- lezi na hrbtu, s prsti na nogah se skušaj dotakniti blazine nad glavo

Predvaje za **preval nazaj:**

- s pokrčenimi koleno se usedi na blazino, zazibaj se nazaj na hrbet in dvigni noge nad glavo, obdrži ta položaj 5 sekund,
- enak položaj kot prej, roki pokrči in dvigni tako, da sta dlani obrnjeni proti stropu, prsti kažejo nazaj. Zazibaj se nazaj, tako, da imaš težo na ramenih, obdrži ta položaj 5 sekund.

ŠPORTNI POZDRAV!