

RAVNOTEŽJE

Vaje ravnotežja. Tokrat boste imeli za nalogo izvajanje drž. To pomeni, da se boste postavili v prikazani položaj in poizkušali v tem položaju vztrajati 1 minuto. Od sedme slike naprej morate držati ravnotežje tudi na nasprotni nogi. Lahko se zgodi, da boste na eni nogi težje držali položaj kakor na drugi. Vaje izvedite vsaj 2x v tednu.

Kako gre pa Triglaving?

1.MOST



2.ČOLN



3. DVIK NASPROTNE ROKE IN NOGE

Vajo izvedi 10-krat. Zadrži položaj toliko časa, da prešteješ do 3.



4. STREŠICA



5.STOL



6.GORA



7. DREVO



8. OREL



9.BOJEVNIK



10. LASTOVKA



Poleg tega pa imate tu še dva linka. Eden je za fante, kjer TOMAŽ BARADA, nekdanji svetovni prvak v kickboksu ter tudi prvak v teakwondoju, izvaja vaje: Pridružite se mu in boste ugotovili , kaj vse morajo borci znati in narediti. Vso srečo:

<https://www.youtube.com/watch?v=6X86XNaXE9k>

Punce pa se boste razmigale ob vodenju Barbare Katarine. Uživajte v vadbi:

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

Lahko pa si izberete malo bolj zahtevno vadbo, kjer je potrebna moč:

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

Seveda pa lahko tudi fantje izvajajo vaje za punce in obratno :)

Bodite aktivni in upam, da ste pri Triglav-ingu že veliko bližje Triglavu.

Prosimo vas, da pri vpisu v knjigo napišete poleg vašega imena in priimka tudi razred.

GRED!

<https://www.youtube.com/watch?v=jxVPANPpJc%3C>

Lep pozdrav, učitelji športa