

Torek, 12.5.2020

ŠPORT

»VESLANJE« V SOBI

DA NE BOMO SAMO SEDELI IN BRALI, BOMO PA ŠE MALO VESLALI. ZA NAŠE VESLANJE NE POTREBUJEMO ČOLNA, VESEL TER JEZERA ALI REKE. DOVOLJ JE ŽE METLA, KUHALNICA, PLASTENKA IN PA SEVEDA DOBRA VOLJA. NO PA KAR NA DELO.

1. VAJA:

- ROKE IZTEGNJENE V PREDROČENJU
- TRUP RAHLO NAGNjen NAZAJ
- NOGE IZTEGNJENE, PETE RAHLO DVIGNJENE OD PODLAGE
- POGLED USMERJEN NAPREJ



- NOGE POČASI POKRČIMO IN SE ZOPET VRNEMO V ZAČETNI POLOŽAJ



- VAJO PONOVI MO 10X. NAREDIMO 2 SERIJI.

2. VAJA:

- ROKE IZTEGNJENE V PREDROČENJU, V ROKAH DRŽIMO PLASTENKI
- TRUP RAHLO NAGNEN NAZAJ
- NOGE IZTEGNJENE, PETE SO NA TLEH
- POGLED USMERJEN NAPREJ



- ROKE POČASI POKRČIMO IN SE VRNEMO V ZAČETNI POLOŽAJ
- KOMOLCI SO OBRNjeni NAVZGOR



➤ VAJO PONOVI MO 10X. NAREDIMO 2 SERIJI.

3. VAJA:

- ROKE IZTEGNJENE V PREDROČENJU, V ROKAH DRŽIMO »VESLO« (KUHALNICA, METLA)
- TRUP VZRAVNAN
- NOGE IZTEGNJENE, PETE SO NA TLEH
- POGLED USMERJEN NAPREJ



- ROKE POČASI POKRČIMO, OB TELESU SPUSTIMO NAVZDOL IN SE OB NOGAH VRNEMO V ZAČETNI POLOŽAJ (NAREDIMO »KROŽNI« ZAVESLAJ)



➤ VAJO PONOVI MO 10X. NAREDIMO 2 SERIJI.

4. VAJA:

- V ROKAH DRŽIMO »VESLO«. Z ENO ROKO PRI VRHU ROČAJA, Z DRUGO ROKO NIŽJE
- »VESLO« DRŽIMO V POŠEVNEM POLOŽAJU
- TRUP VZRAVNAN
- NOGE IZTEGNJENE, PETE SO NA TLEH
- POGLED USMERJEN NAPREJ



- POČASI NAREDIMO ZAVESLAJ, DVIGNEMO »VESLO« IN SE ZOPET VRNEMO V ZAČETNI POLOŽAJ



➤ VAJO PONOVI MO 10X. NAREDIMO 2 SERIJI.

5. VAJA:

- V ROKAH DRŽIMO »VESLO«. Z ENO ROKO PRI VRHU ROČAJA, Z DRUGO ROKO NIŽJE
- »VESLO« DRŽIMO V POŠEVNEM POLOŽAJU
- TRUP VZRAVNAN
- Z ENO NOGO NAREDIMO IZPADNI KORAK, Z DRUGO NAREDIMO POKLEK
- POGLED USMERJEN NAPREJ



- POČASI NAREDIMO ZAVESLAJ, DVIGNEMO »VESLO« IN SE ZOPET VRNEMO V



ZAČETNI

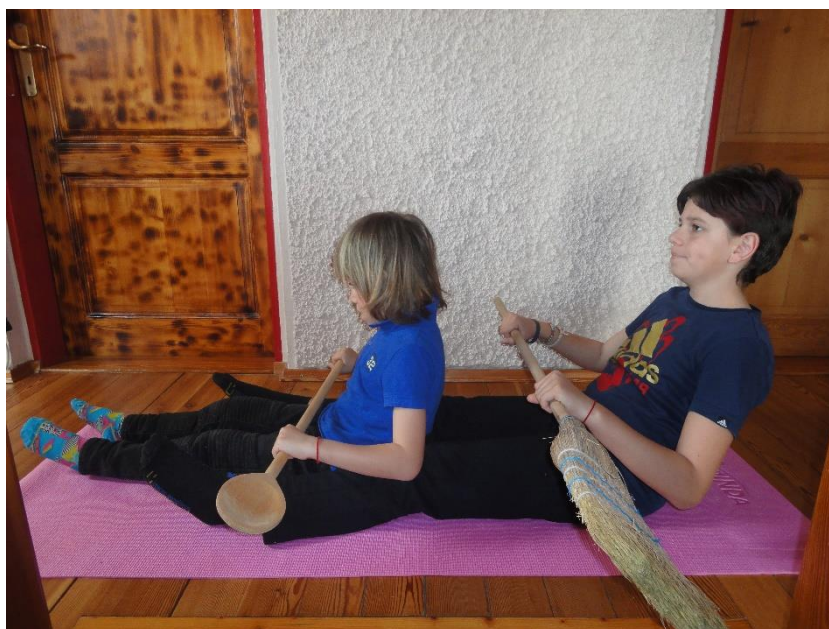
POLOŽAJ



➤ VAJO PONOVI MO 10X. NAREDI MO 2 SERIJI.

6. VAJA:

- V KOLIKOR NAS JE STRAH VODE, NAM JE DOLGOČASNO ALI SI ŽELIMO MALO ZABAVE, VAJE LAHKO IZVEDEMO TUDI V PARU Z BRATCEM, SESTRICO ALI STARŠI.



➤ OBILICO UŽITKOV VAM ŽELIM

VESLAŠKO AVANTURO SO PRIPRAVILI V CŠOD KRANJSKA GORA. PRIPRAVIL:LUKA KOVAČ
PO NAPORNEM TRENINGU SI OGLEJ ŠE ODDAJO O ŠPORTANJU Z RIBIČEM PEPETOM.

<https://4d.rtvsl0.si/arhiv/ribic-pepe/174574968>