

Gibanje in športna vzgoja

SPREHOD V NARAVI



Primerno se obleči (*Pokukaj čez okno kakšno vreme je*).

1. Na sprehodu poišči **regratove lučke**. Pihni jih / potresi jih, preštej koliko regratovih lučk si pihnila?



2. Poišči **marjetice** in jih povohaj.



3. Dvakrat **zavriskaj**, enkrat ploskaj.



4. Pomahaj soncu z levo in z desno roko.



5. Zapri oči in vohaj. (Kaj vohaš? Kakšno rožico?)



6. Opazuj na sprehodu, mogoče srečaš kakšno žival.
(metulj, kuža, mačka, ptica...)



Gibanje in športna vzgoja

Gibaj se kot živali

1. Kako se pretegne muca?

Položaj muce: po štirih.



Muca pretegne sprednje tačke.

Stegni obe roki in se usedi na noge. S tem pretegneš roke. Glavo daj dol.

Ko pa muca pretegne še zadnje tačke, pa se dvigne iz prejšnjega položaja, dvigne si zadnjico in se nagne naprej ter glavo visoko dvigne.

2. Mucin hrbet

Položaj muce: po štirih

Muca dvigne hrbet, glavo drži in gleda naprej.



3. Leti leti čebelica

Sede ali stoje dvignemo obe roki in ponazorimo letenje čebelic.



4. Plezam kot krokodil

Se uležem na trebuh in se potrudim priti do močvirja.



Gibanje in športna vzgoja

Joga- je najstarejši nauk o ravnovesju telesa, uma in duha.

Je učinkovit način sproščanja, ki dobro vpliva tako na dušo, kot na telo.

✚ Vklopi glasbo za sprostitev na naslednji povezavi:

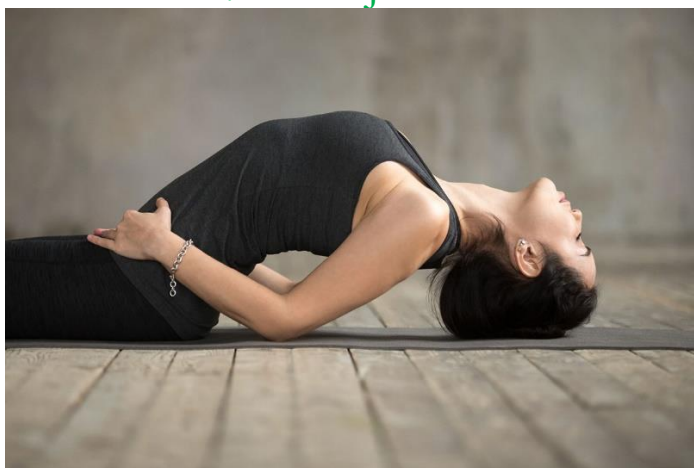
<https://www.youtube.com/watch?v=8t2T4gEz2ZI>,

nato si pripravi podlogo za telovadbo.

✚ Spoznaj 5 joga položajev za izboljšanje razpoloženje.



1. Položaj- RIBA



Položaj ribe tik pred spanjem je odličen način za počitek in pripravo na naslednji dan.

2. Položaj OTROKA



Ta položaj je za umirjanje možganov. Položaj ustvarja kupolasto obliko, ki razteza hrbet, boke in stegna.

3. Položaj- TOPEČE SE SRCE



1. Postavi se na vse štiri.
2. Nato se z rokami sprehodi naprej po blazini in položi čelo na podlago.
3. Stegni roki in na tla, na tla položi tudi prsni koš. Naredi nekaj globokih vdihov in izdihov, zapri oči in prični naravno dihati.

4. Položaj- MAČJI REP



1. Ulezi se na hrbet. Desno koleno približaj prsnemu košu in ga objemi. Levo nogo stegni.
2. Vdihni, izdihni in z levo roko primi desno stegno in jo ponesi preko trupa.
3. Lahko ostaneš tako, lahko pa skrčiš levo nogo in levo stopalo primeš z desno roko.
4. Desna rama naj ostane pri tleh.
5. Zapri oči in se sprosti. Nato zamenjaj strani.

5 položaj- MRTVAKA



1. Ulezi se na hrbet. Stegni nogi, stopala naj ti sproščeno padejo vstran. Dlani obrni navzgor.
2. Zaprit oči. Naredite globok vdih in izdih skozi usta.