Pozdravljeni učenci,

danes, sreda, 22. 4., si preglejte malo besedila o ravnotežju. Učitelji CŠOD so pripravili tudi nekaj vaj, ki jih vidite na povezavi (povezavo kopiraj v iskalnik). Vaje lahko izvajaš doma ali v naravi, odvisno od vremena..

lp

Stojan Koren

**Vadba ravnotežja**

Ravnotežje je osnova vsega gibanja. Gre za statično ali dinamično prilagajanje telesnih položajev v določeni gibalni situaciji v okolju, kjer gibanje izvajamo. Je zelo praktična veščina, široko uporabna in prilagodljiva, ki ima velik vpliv predvsem na stabilnost sklepov.

Vadbo ravnotežja lahko izvajamo praktično kjerkoli. Začnemo s kontroliranimi in počasnimi prenosi teže iz ene na drugo nogo. Pomembno je, da smo obuti v obuvalo s tankim podplatom ali še bolje – bosi, ker je s tem odziv receptorjev večji. Prav tako je izjemnega pomena dihanje, ki bi naj bilo umirjeno trebušno dihanje. S tem dosežemo boljšo zaznavo telesa v prostoru, kar se odraža v bolj uspešno izvedeni gibalni nalogi in večji učinkovitosti.

Naloga:

1. Poišči ravnotežno pot (desko, robnik, slackline, ležeče deblo ali vejo) – s podporno površino široko manj kot 10 cm in je v stiku s tlemi. Lahko je tudi črta, narisana na tleh.
2. Prehodi jo po njeni dolžini, brez da stopiš dol. Pazi na sproščeno držo telesa.
3. Uporabljaj različne načine premikanja: naprej, vzvratno, bočno, obrati, počepi, prestopi.

Gibalni izziv:

* Vztrajaj v premikanju po ravnotežni poti na različne načine vsaj 3 minute.
* Uživaj v raziskovanju telesnih položajev za uspešno ohranjanje ravnotežja.
* Primer:

<https://www.youtube.com/watch?v=vPEDjMdvq0Y&t=3s>

Več:

<https://www.youtube.com/watch?v=_GAS0xsWJ_g&list=PL5uSa1TDYzVs-wIw3tHXFCVTxqXxFP9ee>