

|  |  |
| --- | --- |
|  | **VAJE ZA RAVNOTEŽJE IN SPROŠČANJE – VAJA DREVO** |
| **ŠPO** | * **PO VSAKEM DELU**, SE DOBRO PRETEGNI, GLASNO ZAZEHAJ, DA SPROSTIŠ MIŠICE GRLA IN VRATU. POGLEJ V DALJAVO, DA SPOČIJEŠ TUDI OČI. NASMEHNI SE, POZDRAVI DAN IN SI RECI:   **»** VEM, DA DANES JE SREČEN DAN.«   * **VELIKO SE SMEJ, SAJ JE SMEH POLOVICA ZDRAVJA** J.   **OGLEJ SI POSNETEK**…PRISLUHNI NARAVI…KAJ SLIŠIŠ?  NE, TO NI ZVOK PRDOHROŠČKA…  ZVOK JE UŠEL PRIZADEVNEMU SNEMALCU V POČEPUJ  ZDAJ, KO SMO SE NASMEJALI, PA NAREDIMO VAJO RAVNOVESJA.    **VAJA DREVO**  Predlog glasbene kulise pri vaji, če imaš to možnost:  <https://www.youtube.com/watch?v=Fzy5Ynec6j0>  IMG_20200405_132047IMG_20200405_131617  **(Foto: M. Lisac)**   * **DREVO RASTE VISOKO LE, ČE JE DOBRO UKORENINJENO.** * **TVOJE NOGE SO KORENINE, TVOJ TRUP S HRBTENICO JE DEBLO IN ROKE SO VEJE TVOJEGA DREVESA.** * **STOPI Z NOGAMI SONOŽNO IN DVIGNI ENO NOGO. POKRČI JO V KOLENU IN STOPALO NASLONI NA STEGNO DRUGE NOGE.** * **SKLENI ŠE ROKE PRED SVOJIM SRCEM IN JIH POČASI DVIGNI NAD GLAVO, ZDAJ SI V POLOŽAJU DREVESA.** * **PONAVLJAJ GLOBOKE VDIHE IN IZDIHE. VZTRAJAJ TUDI, ČE TE ZAZIBA. SPOMNI SE, DA SE TUDI DREVO MAJE V VETRU, A KLJUB TEMU NE PADE. TVOJE KORENINE SO MOČNO PRITRJENE V TLA.** * **POSKUSI ŠE Z ZAPRTIMI OČMI. ROKE LAHKO RAZPNEŠ KOT VEJE IN POIŠČEŠ RAVNOVESJE.**      * **ZAMENJAJ NOGI IN PONOVI VAJO.** * **S KATERO JE BILO LAŽJE?** * **JE BILO LAŽJE Z ZAPRTIMI ALI Z ODPRTIMI OČMI?** * **Z RAZPRTIMI ALI SKLENJENIMI ROKAMI?**   **IDEJA:**  **LAHKO PRIREDIMO TEKMOVANJE:**  **»KATERO DREVO STOJI NAJDLJE?«**  **PRIPRAVIL : MARJAN LISAC – CŠOD DOM FARA**  VIR: Šuštar, Petra. Tvoji trenutki za vadbo in sprostitev |