**VADBA S PREVEZO NA OČEH**

 

Slepi in slabovidni se vsak dan soočajo s številnimi težavami pri opravljanju rednih obveznosti. Danes boš spoznal njihove občutke.

Pomembno pa je, da spoznaš, kako se nam pri vadbi kot slepa oz. slabovidna oseba posebej razvijajo in urijo čutila (**tip**, **voh**, **sluh**, **čutilo za toploto**, **ravnotežje** in **gibalni občutki**).

**Ali bi se rad preizkusil v vadbi ?**

Super, najprej potrebuješ pripomočke:

1. ruto ali tekaško ruto 2. palico ali metlo 3. vrv ali kolebnico

    

Ko imaš vse tri pripomočke, moraš **pospraviti** prostor,v katerem boš izvajal vaje (najbolje je, da je to **tvoja soba**), da bo izvajanje vaj **varno**. Tudi **starši (brat ali sestra)** bodo zadovoljni, kar vprašajte jih. Priporočljivo je, da so tudi oni **prisotni** pri izvajanju nalog. Starši ti tudi preberejo naloge, ki jih moraš opraviti.

Ko je soba pospravljena, na sredino sobe položi **vrv** ali kolebnico.

Nato potrebuješ **palico**. Če palice nimaš pri roki, jo dobiš tako, da odstraniš spodnji del metle, tako ostane ročaj metle, ki bo služil kot palica.

Sedaj je čas, da se usedeš na posteljo in si z ruto prekriješ oči. Pravilno namestitev rute bodo preverili starši (ali brat ali sestra) tako, da pomahajo pred očmi in nič ne odreagiraš, se ne ustrašiš.

Ko imaš pravilno nameščeno ruto in palico ob sebi, lahko začneš z nalogami:

**1. DIHALNA VAJA**

Sediš na postelji in se posvetiš svojemu dihanju.

* **Globoko dihaš:**

vdih 1, izdih 1

vdih 2, izdih 2

itd. 10 krat

* Šteješ trajanje vdiha:

Vdih 1, 2, 3, 4

Premor 1, 2

Izdih 1, 2, 3, 4

Premor 1, 2

Vdih …

**2. HOJA PO VRVI**

V roke vzameš palico. Naloga je, da v sobi na tleh s pomočjo palice najdeš vrv, ki smo jo položili že na začetku na tla. Ko jo najdeš, poskušaj hoditi po vrvi od začetka, do konca.

**3. STOJA NA ENI NOGI**

Stopi na levo nogo, roki sta odročeni, desno nogo pa pokrči v kolenu in poskušaj čim dlje držati ravnotežje (5 sekund). Vajo izvajaš najprej na levi nogi, nato še na desni nogi.

**4. LASTOVKA**

Stopi na levo nogo s celim stopalom in odroči roke. Trup gre v predklon, drugo nogo medtem iztegni nazaj, tako da sta noga in trup v vodoravnem položaju.

**5. POČEPI**

Stojiš in v širini bokov in držiš roke v predročenju. Nato narediš počep tako, da so stopala ves čas na tleh (peta se ne dviguje) in je kot v kolenu 90 stopinj. To ponoviš 10 krat.

**6. UMIVANJE ROK**

V reke vzemi palico (s katero si pomagaš pri hoji) in pod nadzorom staršev poizkušaj iz svoje sobe priti v kopalnico in si tam umiti roke z milom ter si nato obrisati roke z brisačo.

**7. NATOČI SI KOZAREC**

Poizkusi (s pomočjo palice) priti v kuhinjo, tam vzeti kozarec in si natočiti mrzlo vodo in jo tudi spiti.

Super, zelo dobro si se odrezal, z vadbo boš vedno boljši in boljši.

Sedaj pa naj se v teh nalogah preizkusijo še starši. Komu gre bolje?

Pripravil: Rok Fratina
CŠOD Kranjska Gora