



POKONČNA DRŽA V RAZREDU 2

SOAVTORICI: Saša Staparski Dobravec, Kristina Kleč

POKONČNA
DRŽA
dobra drža

1. VAJA - DREVO

VDIH:

- dvig rok mimo sredine trupa in glave do vzročnja (dvigamo roke kot rastoče drevo proti stropu).

IZDIH:

- močne roke spustimo preko odročnja do telesa (razširimo veje drevesa in jih spustimo do telesa),
- roke naj bodo res močne, občutek kot za z njimi odrivamo celo zemljo ali pa da jih premikamo npr. skozi čokoladni puding,
- najprej roke do odročnja, šele nato začnemo z vstajanjem.

POVEZAVA DO VAJ: <https://www.pokoncnost.si/vaje-za-odrasle/>

1. VAJA - DREVO (VERZ)

*Roke na kolenih
mehko počivajo,*

*počasi iz telesa
zraslo močno bo drevo.*

*Zadrži jih visoko,
naj se počasi spuščajo.*

*Telo odrine se močno,
vzravnano pod nebo.*

*Ponovimo.
Z vdihom sedamo,
roke naj se neba dotaknejo,*

*z izdihom vstajamo,
počasi zraslo močno JE drevo.*



2. VAJA – USE DANJE IN VSTAJANJE Z DELOM ROK

VDIH:

- stola se dotikamo z nogami,
- pravilno se usedemo na stol in sočasno dvigujemo roke preko odročnja v vzročnje,
- roke so močne, predstavljamo si, kot da dvigamo celo nebo ali da stiskamo velik balon ali da roke potujejo skozi gosto tekočino, npr. čokoladni puding.

IZDIH:

- pravilno vstanemo in zraven dodamo delo rok – več možnosti (lahko si izmisliš tudi svojo):
 - s prstki nakažeš deževanje in zraven oponašaš zvok dežja (“šššššš”),
 - si predstavljaš, da se primeš za navidezno vejo in se za njo povlečeš,
 - spustiš roke preko odročnja do telesa.

3. VAJA – STOJA NA PRSTIH

VDIH:

- *noge poravnamo v širino kolkov, stisnemo navidezno žogo med kolena.*

IZDIH:

- *razpremo prste na nogi kot pahljačo in se dvignemo na prste,*
- *sednice proti petnicam, rame stran od glave, glava nad hrbtenico,*
- *poskrbimo, da v ledvenem delu nismo “usoločeni” (poskrbimo, da nimamo “Planiške skakalnice” ☺),*
- *ves čas imamo občutek, da rastemo proti nebu,*
- *pozorni smo, da gležnjeve ne zvrčamo na ven, teža naj bo na palčku.*

V dvigu na prstih ostanemo poljubno dolgo. Lahko dodamo tudi delo rok:

- *držimo v odročanju (roke rahlo pred sabo, pod rameni, s kotički oči vidimo dlani),*
- *držimo v vzročanju (ramena stran od glave),*
- *poljubno gibamo in opnašamo npr. veter.*

4. VAJA – DVIG NOGE

VDIH:

- *noge poravnamo v širino kolkov, poravnamo telo, občutek da rastemo skozi krono glave proti nebu,*
- *roke ob telo.*

IZDIH:

- *dvig kolena do pravega kota,*
- *ko dvignemo nogo ohranjamo boke na isti višini,*
- *močna stojna noga (se ne usedemo nanjo).*

VDIH:

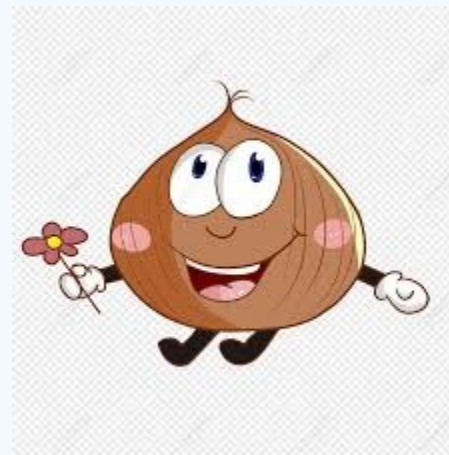
- *stopalo obrni navzgor (podplat vzporeden s tlemi).*

IZDIH:

- *nogo spusti na tla, poravnaj telo in ponovi vajo na drugo stran.*

5. VAJA – KOSTANČEK ZASPANČEK

Pesem Kostanjček zaspancek povežemo z gibanjem.



VEDNO POKONČEN
ZA
NASMEH NESKONČEN

