

ÜKE kava

7-9.aastastele

Harjutuste tegemiseks varu endale hea hetk, kus saad umbes 30 minutit järjest võimelda. Harjutusi tee rahuliku kontrollitud tempoga ning proovi tunnetada, kust harjutus pingutab või venitab.

Harjutusi tee 3 korda nädalas.



©Physiotools

Harkistes põrandal.

Puudutada paremat/vasakut säärt või labajalga vastaskäega.

Korrata 10 korda mõlemale poole.

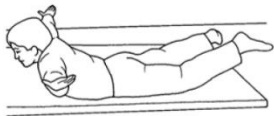


©Physiotools

Kõhuli. Aseta käed õlgade juurde.

Lükka käed sirgeks ja tõsta rindkere maast üles. Hoida puusad vastu maad. Hoi a alaselg lõdvalt. Ole asendist 10 sek ja lase ülakeha rahulikult tagasi maha.

Korrata 10 korda.



©Physiotools

Kõhuli, käed on sirgelt kõrval nagu T-täht.

Tõsta käed, jalad ja rindkere maast üles. Suru abaluud (selja tiivad) kokku. Hoi a 5 sek ja pane keha tagasi maha.

Korrata 15 korda



©Physiotools

Kõhuli, käed on sirgelt ülepea. Hoi a pea otse ja vaata ette maha.

Tõsta üles vastaskäsi ja -jalg. Hoi a hetk ja pane tagasi maha. Siis tõsta üles teine käsi ja jalg. Hoi a hetk ja pane tagasi maha.

Korda niimoodi vaheldumisi järjest 20 korda.



©Physiotools

Neljakäpuli. Pinguta kõhu- ja seljalihaseid. Kujuta ette, et keha on justkui tugev sammas.

Tõsta üks jalg üles ja siruta see taha puusaga ühele kõrgusele. Samal ajal tõsta üles vastaskäsi ette õla kõrgusele. Hoi a asendist 5 sek. Pane käsi ja jalg tagasi maha ning korda samamoodi teisepoolega.

Korrata 10 korda mõlemale poole.



©The Peter Pan Club & H.M.L. Jenkins

Seistes, võta selja tagant mõlema käega rätikust kinni (üks käsi on alt selja taga, teine ülevalt pea tagant).

Siruta pea taga olev käsi üles nii sirgeks kuni tekib teise kätte venitus. Hoi a 5 sek. Siis siruta alumist kätt alla ja tõmba ülemist kätt allapoole venitusse. Hoi a 5 sek.

Korrata 10 korda mõlemat pidi.



©The Peter Pan Club & H.M.L. Jenkins

Seistes seljaga vastu seina, käed on sirgelt all vastu seina toetatud. Peopesad on ettepoole suunatud.

Hoi a selg ja käed koguaeg vastu seina ja libista käed mööda seina üles pea kohale kokku.

Korrata 15 korda.



©YOU & ME Yoga

Krooli käed.

Seistes, üks käsi on sirgelt üleval pea kõrval, teine on sirgelt all jala kõrval.

Vaheta käed ära - ülemine käsi liigub ette ja siis alla jala kõrvale ning alumine käsi liigub selja taha ja siis üles pea kõrvale. Tee selliseid käteringe ühtlase sujuva tempoga ning pööra rindkerest taga olevale käele kaasa.

Korrata 20 korda.



©YOU & ME Yoga

Selilikrooli käed.

Seistes, üks käsi on sirgelt üleval pea kõrval, teine on sirgelt all jala kõrval.

Vaheta käed ära - ülemine käsi liigub taha ja siis alla jala kõrvale ning alumine käsi liigub ette ja siis üles pea kõrvale. Tee selliseid käteringe ühtlase sujuva tempoga ning pööra rindkerest kaasa taga oleva käe poole.



©YOU & ME Yoga

Käteringid koordinatsiooniga-

Üks käsi liigub ettesuunas (rinnuliroom), teine tahasuunas (selilikroom).

Tee niimoodi 10 korda ühtpidi ja siis 10 korda teistpidi.

Korrata 20 korda.



©Physiotools

Selili, jalad on kõverdatud ja kannad on sõrmede ulatuses. Käed on kas toetatud puusade kõvale maha või ülepea.

Pinguta tuharalihaseid ja tõsta puusad maast üles. Hoia 5 sek.

Korrata 10-15 korda.