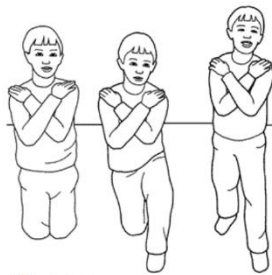


## ÜKE kava

### 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

Põlvitades, käed on risti rinnal.

Tõsta üks jalg ette ja tõuka end püsti. Proovi hoida tasakaalu ja käte abi mitte kasutada.

Korrata 10 korda mõlema jalaga.

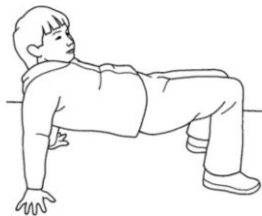


©Physiotools

Põlvitades käed on sirgelt pea kohal, käed üksteise peal.

Puudutada parema käega paremat jalaga. Too käsi tagai üles ning korda samamoodi teisele poole

Korrata 10 korda mõlema poolega. Hoiu puusad sirutatult.



©Physiotools

Istudes põrandal, toeta käed enda taha maha.

Tõsta puusad üles. Tee krabikõndi - tagurpidi (käed liiguvad ees) terve toa pikkuse ja siis edaspidi (jalad liiguvad ees) ka terve toa pikkuse.

Korrata 4 korda.

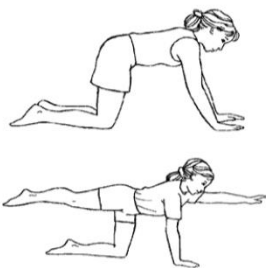


©Physiotools

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

Tõsta üles vastaskäsi ja -jalg. Hoiu hetk ja pane tagai maha. Siis tõsta üles teine käsi ja jalg. Hoiu hetk ja pane tagasi maha.

Korda niimoodi vaheldumisi järjest 20 korda.



©Physiotools

Neljapäpuli. 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 öla kõrgusele. Hoida asendit 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. Hoiu 5 sek. Siis siruta alumist kätt alla ja tõmba ülemist kätt allapoole venitusse. Hoiu 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.

Hoiu selg ja käed kogu aeg 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

#### Seliliikrooli 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.

Korrata 20 korda.

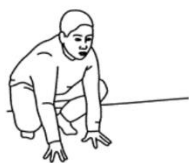


©YOU & ME Yoga

#### Käteringid koordinatsiooniga-

Üks käsi liigub ettesuunas (rinnuliirool), teine tahasuunas (seliliikrool).

Tee niimoodi 10 korda ühtpidi ja siis 10 korda teistpidi.



©Physiotools



#### Üleshüpped.

Ole kükkis ja toeta käed maha. Siis hüppa üles ja siruta käed üle pea.

Korrata 6-10 korda.