

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.



©The Peter Pan Club & H.M.L. Jenkins

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

Hoia 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

Sellikrooli 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.

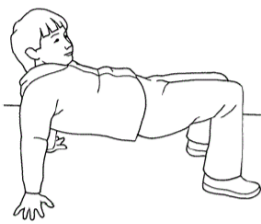


©YOU & ME Yoga

Käteringid koordinatsiooniga-

Üks käsi liigub ettesuunas (rinnuliik), teine tahasuunas (sellikrool).

Tee niimoodi 10 korda ühtpidi ja siis 10 korda teistpidi.

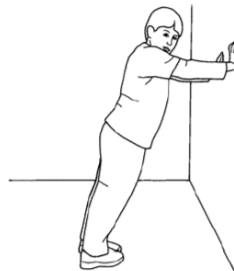


©Physiotools

Istudes põrandal, toeta käed enda taha maha.

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

Korrata 4 korda.



©Physiotools

Seistes seina juures, toeta käed vastu seina. Jalad on seinast kaugemale toetatud, et oleksid kaldu.

Hoia keha kogu aeg otse ning rahuliku tempoga kõverda ja siruta käsi.

Korrata 10-15 korda.



©Physiotools

Sellili, jalad on sirgelt õhus.

Vaheldumisi lase üks jalg alla ja siis teine jalg alla põranda poole.

Korrata 20 korda.



©Physiotools

Põlvitades käed on sirgelt pea kohal, käed üksteise peal.

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

Korrata 10 korda mõlema poolega. Hoia puusad sirutatult.