

Vadba ravnotežja

Ravnotežje je osnova vsega gibanja. Gre za statično ali dinamično prilagajanje telesnih položajev v določeni gibalni situaciji v okolju, kjer gibanje izvajamo. Je zelo praktična veščina, široko uporabna in prilagodljiva, ki ima velik vpliv predvsem na stabilnost sklepov.

Vadbo ravnotežja lahko izvajamo praktično kjerkoli. Začnemo s kontroliranimi in počasnimi prenosi teže iz ene na drugo nogo. Pomembno je, da smo obuti v obuvalo s tankim podplatom ali še bolje – bos, ker je s tem odziv receptorjev večji. Prav tako je izjemnega pomena dihanje, ki bi naj bilo umirjeno trebušno dihanje. S tem dosežemo boljše zaznavo telesa v prostoru, kar se odraža v bolj uspešno izvedeni gibalni nalogi in večji učinkovitosti.

Naloga:

1. Poišči ravnotežno pot (desko, robnik, slackline, ležeče deblo ali vejo) – s podporno površino široko manj kot 10 cm in je v stiku s tlemi. Lahko je tudi črta, narisana na tleh.
2. Prehodi jo po njeni dolžini, brez da stopiš dol. Pazi na sproščeno držo telesa.
3. Uporablaj različne načine premikanja: naprej, vzvratno, bočno, obrati, počepi, prestopi.

Gibalni izziv:

- Vztrajaj v premikanju po ravnotežni poti na različne načine vsaj 3 minute.
- Uživaj v raziskovanju telesnih položajev za uspešno ohranjanje ravnotežja.
- Primer:

<https://www.youtube.com/watch?v=vPEDjMdvq0Y&t=3s>

Več:

https://www.youtube.com/watch?v=GAS0xsWJ_g&list=PL5uSa1TDYzVs-wlw3tHXFCVTxqXxFP9ee