

# AKTIVNO STARANJE - VADBENI LISTI

Vadbeni listi so bili razviti v okviru projekta THENAPA II. Njihov namen je predstaviti ideje vaditeljem, kako naj se starejše osebe in starejše osebe s posebnimi potrebami vključijo v vadbene programe.



Te kartice so uporabne tudi za druge strokovnjake, ki se ukvarjajo s tem področjem.

Kartice so razvrščene po sledeh tematskih sklopih:

## OGREVANJE, UVOD

Te aktivnosti bodo pomagale vadečim, da se pripravijo za vadbo, hkrati pa jim bodo pomagale razmisljati tudi o koristnosti vadbe.

1. **Ogrevanje s kroglicami in besedami**
2. **Ogrevanje s kroglicami in Met kockami**

## KOORDINACIJA

Te aktivnosti so namenjene razvoju koordinacije, kontrole gibanja in sposobnosti vidnega sledenja ciljev. Nekatere vaje vključujejo elemente vadbe za moč.

3. **Balonska vročina**
4. **Obrni in pogled**
5. **Gibljava tarča**
6. **Ploskaj in hodi**
7. **Doma**
8. **Plezanje**

## RAVNOTEŽJE




Te aktivnosti so namenjene razvoju ravnotežja in kontroli drže.

9. **vrst korak**
10. **Vprašanje ravnotežja**

# AKTIVNO STARANJE - VADBENI LISTI



## KOGNITIVNO, SOCIALNO

Namen teh aktivnosti je ohraniti orientacijo in vzpodbuditi kognitivne sposobnosti vključno s prepoznavanjem in spominom.

-  **11. Obroji in vrečke**
-  **12. Igra planetov**
-  **13. Podajanje**

## RAZTEZANJE

Namen teh aktivnosti je ohraniti gibljivost mišic in sklepov, znižati napetost in preprečiti poškodbe in bolečine.

-  **14. Raztezanje trupa in nog**
-  **15. Raztezanje vratu, rok in ramenskega obroča**

## MO

Namen teh aktivnosti je povečati mišično moč.

-  **16. Porini**
-  **17. Moč trupa**
-  **18. Moč nog**

## SPROSTITELJNE

Namen teh aktivnosti je zaključiti vadbo na sproščeno način.

-  **19. Mali in veliki valovi**
-  **20. Sprostitev ujo i dotik**

Listi so označeni le zaradi preglednosti in jih lahko uporabite v poljubnem zaporedju.

Vaditelji morajo zagotoviti, da bodo vadeči pred vadbo opravili ustrezen zdravstveni pregled oziroma poznali sposobnosti vadečih. Bodite pozorni na to, da vsak list vsebuje informacijo o varnosti vadbe.

## Zahvale

THENAPA II se želi zahvaliti naslednjim osebam in organizacijam, ki so sodelovale pri razvoju teh vadbenih listov:

“ THENAPA II razvojna skupina - Ken Black (koordinator, VB); Linda Biemond (Nizozemska); Rosa Diketmuller and Maria Dinold (Avstrija); Anna Fillat (Španija); Maria Michalopoulos (Grčija); Aldona Niemiro (Poljska); Borislava Savova (Bolgarija); Minna Rasinaho (Finska)  
“ Stefka Djobova (Bolgarija) - oblikovanje in izdelava vadbenih listov;

“ Urejevanje slik in besedila: Ken Black, Loughborough University, UK;  
“ Mrs Ann Nottridge  
Vodstvo in osebje Hucknall Leisure Centre, Nottingham;  
Ashfield District Council, za posebej Joy Elmer, Leisure Performance Officer;  
Hucknall vadbena skupina in izstruktorka, Lynne Davey.

Prevod: Vojko Strojnik

## OGREVANJE I I I BESEDEI

Namen teh aktivnosti je pripraviti vade e na vadbo v njihovem lastnem ritmu in jim pomagati, da razmizljajo o koristnosti vadbe

### Navodilo

Pri tej aktivnosti vade i pove0ejo iskanje zaklada z ogrevanjem!

Najboljza je ravna zunanja povrzina (na primer velik travnik ali park). vade i se gibljejo po prostoru oziroma jim po potrebi kdo prisko i na pomo ter iz ejo 6 skritih kart. Karte vsebujejo besede ali stavke povezane z vadbo.

Na primer:

- “ **Raztegni** svoje mizice vsak dan
- “ **Vstani in pojdi** vsako uro

in ostale stavke povezane z drugimi sposobnostmi.

Ko se vade i gibljejo po prostoru, zbirajo karte, dokler ne zberejo vseh 6. Nato se vrnejo na ztarno mesto.

Dodatno, vade i lahko imajo svoj list, na katero pizejo klju ne besede posameznih kart. V bli0ini kart naj bo prilo0eno tudi pisalo.

### Prema in organizacija

„ sodeluje lahko poljubno ztevilo vade ih ravna zunanja povrzina je najboljza, vendar je mogo e vajo izvesti tudi v prostoru kartice z besedami - vade i lahko izberejo svoje besede ali stavke

### arnostni premislek

pazite na ostale vade e v skupini, ki se ravno tako premikajo zagotovimo prostore za po itek (stole ali klopi), kjer se vade i lahko zaustavijo in morda poklepetajo z drugimi.

### Prilagoditve: lajje

Razdalje med skritimi kartami naj bodo krajze (manjza razdalja).

### Prilagoditve: teyje

Uporabite namige za iskanje kart. Ali, vade i naj izvedejo aktivnost, ki je napisana na karti, v trajanju 30 sekund.



## OGREVANJE Í MET KOCKEÍ

Namen te aktivnosti je pripraviti vade e za vadbo na zabaven na in.

### Navodilo

Ta aktivnost vsebuje izbiro in sre o!  
Uredite 3-6 vadbenih postaj razporejenih po prostoru okoli prostora za metanje kocke. Te postaje so lahko:

1. Kro0enje z rokami
2. Sede e dvigovanje kolen
3. Odkloni trupa
4. Obra anje trupa.

Na posameznih postajah so lahko prilo0ene ilustracije izvedbe posameznih vaj.

Vade i v sredini prostora me ejo veliko kocko iz pene ali podoben predmet (glej spodaj).

Na postaji izvajajo vajo 30 sekund ali dolo eno ztevilko ponovitev. Ko kon ajo z vajo, se vrnejo v srednji del in znova vr0ejo kocko. e dose0ejo isto ztevilko pik kot prej ali pa ztevilko pik ne ustreza ztevilki postaje, vade i na zunanji strani previdno obkro0i vse vadbene postaje in se vrne nazaj k metanju kocke.

### Oprema in organizacija

ztevilko udele0encev je omejeno z velikostjo prostora  
 „ izberite ustrezen notranji ali zunanji prostor  
 „ vadbene postaje opremite z opisom vaj  
 „ kocka iz pene ali kartona z 1-6 pikami na posamezni ploskvi, ali karte s ztevilkami od 1 do 6 obrnjenimi s ztevilkami navzdol.

### arnostni premislek

„ pazite na ostale vade e v skupini  
 „ zagotovite, da so vade i seznanjeni z vajami na posameznih postajah in da so jih 0e predhodno izvajali.



Po metanju kocke gre vade i do postaje s ztevilko, ki ustreza ztevilu vr0enih pik. Na primer, e vr0ejo 1 piko, gredo na postajo ztevilka 1.



### Prilagoditve: lajje

Vajo izvedite tam, kjer ste metali kocko. Vaditelj naj me e kocko ali ponudi karte v izbiro. Namesto hoje (primer vadbene postaje), izvedite sede e korakanje.

### Prilagoditve: tejjje

Pove ajte ztevilko postaj (vsota dveh metov kock). Vadbene postaje z aktivnimi vajami zamenjajte z raztezanjem (vendar po predhodnem ogrevanju).



## BALONSKA VROICA

Namen te aktivnosti je razvoj koordinacije in sposobnosti vidnega sledenja cilja - lahko jo uporabite za ogrevanje.



### Navodilo

Skupina sedi v majhnem krogu, kjer so vade obrnjeni v krog. Najbolj primerno ztevilo udeležencev je 8-10 na krog. Vrzite velike in počasne balone v krog. Vade naj s pomočjo rok odbijajo balone tako, da ne padejo na tla in da ostajajo znotraj kroga.

Na začetku za nite z enim balonom, ko vade obvladajo vajo, uporabite več balonov!

Ko vade ne uspevajo več ohranjati balone v zraku in ti začnejo padati na tla, se vaja prekine in začne znova.



### Oprema in organizacija

vade lahko med igro sedijo. Če jih je veliko, se razdelijo v manjše skupine. V prevelikih skupinah se nekateri vadei nikoli ne dotaknejo balona.

Igro je najbolje igrati v zaprtem prostoru, ker drugače lahko veter odnaza balone!

### Varnostni premislek

Zavedati se je potrebno možnosti prevelikega napora in razburjenja.

Vadei morajo biti pozorni, da se med vadbo ne udarjajo med seboj.

Nekateri se bojijo poka balona. Zato uporabite mehke balone ali velike napihljive looge.

### Prilagoditve: lažje

Uporabite manjše ztevilo balonov - več jih in počasni baloni so bolj obvladljivi. Lažje jih je videti in zadeti. V balon lahko dodate nekaj zrn riža, da v slednje balonu vključite tudi zvok. Zaradi preve riža bo balon padal hitreje!.

### Prilagoditve: težje

Hitreje dodajte več balonov. Baloni so lahko manj napihljeni in bodo padali hitreje. Hitreje padajo i baloni so lahko druge barve.

## OBRNI IN POGLEJ

Namen te aktivnosti je koordinirati gibanje glave in rok.



### Navodilo

Vade i se postavijo v sproz eno in stabilno dr0o, roke so ob strani telesa in pogled naravnost. V lahkotnem tempu obrnejo glavo v desno in odmaknejo desno roko v odro enje ter iztegnejo v ramenu - dlan naj gleda navzgor. Po asi se vrnejo v za etni polo0aj in ponovite vajo na levi strani.

Ko vade i obvlada vajo, lahko dodate gibanje druge roke, kot ka0e slika levo. Nato lahko zamenjate smeri gibanja glave in rok, da gledata v nasprotni smeri: na primer glava desno, roke levo, kot je prikazano na spodnji sliki.

### Oprema in organizacija

primerno za razli no velike skupine ali posameznike  
primerno za vadbo v zaprtih in odprtih prostorih,  
brez dodatne vadbene opreme  
mo0nost dodati glasbeno ali drugo ritmi no (tamburine) spremljavo

### Varnostni premislek

Previdno, da ne postanejo omoti ni!

### Prilagoditve: lajje

Vajo izvedite med varnim sedenjem na stolu v po asnem tempu.

### Prilagoditve: teyje

Izvajajte koordinirane gibe med hojo naprej in nazaj.

Izvajajte vajo v parih, kot da gledate sebe v ogledalu ali pa da en vade i vodi, drugi pa ga posnema, kot da bi bil njegova senca.





## GIBLJIVA TAR A

Namen te aktivnosti je razviti koordinacijo in sposobnost vidnega sledenja s poudarkom na medsebojnem sodelovanju.



### Navodilo

Vade i stojijo ali sedijo v dveh vrstah, obrnjeni drug proti drugemu. Vsak vade i ima Oogo, ki jo po Oelji drOo z eno ali obema rokama, odvisno od velikosti Ooge. Vodja ali nekdo iz skupine potisne veliko gimnasti no Oogo (ki sluOo za tar o) vzdolO razdelka med vrstama. Vade i poskusajo zadeti veliko Oogo med gibanjem!

Poskusite lahko tudi tekmovalno verzijo, ztejete ztevilo zadetkov lanov posamezne vrste - ekipe.

### Oprema in organizacija

- ” Vade i lahko sedijo ali stojijo
- ” Igro lahko igrate v dvorani ali na prostem.

### Varnostni premislek

- ” Vade i morajo biti pozorni na Ooge, ki jih me ejo lani nasprotne vrste.
- ” Varneje je, e vade i kotalijo Ooge, namesto da jjh me ejo!
- Bodite pozorni na Ooge na tleh, zlasti e vade i stojijo. e je to problem, izvajajte vadbo sede.

### Prilagoditve: lajje

Za nite z mirujo o veliko Oogo - postavite jo na sredo med vrsti. Potem jo postopno zelo po asi kotalite po koridorju  
Vade i, ki imajo problem z oddajo Ooge, lahko uporabijo naklonino ali Oleb za usmerjanje Ooge.



### Prilagoditve: teyje

Potisnite veliko Oogo po koridorju z ve jo hitrostjo. Za tar o lahko uporabite ve velikih Oog hkrati. Za tar o uporabite manjze Ooge. Svojo Oogo lahko brcnete z ного. Ozna ite linijo 2 m pred vsako vrsto in potisnite Oogo po koridorju. Skupina, ki z Oogami porine veliko Oogo ez nasprotno rto, je zmagala.!

## PLOSKAJ IN HODI

Namen te aktivnosti je koordinirati gibanje različnih delov telesa v danem ritmu.



### Navodilo

Najprej vzpostavite ustrezeni ritem (4/4) z enakomernim ploskanjem. To naredite stoje na mestu in nato med hojo. Ko se navadite na ritem, lahko namesto ploskanja z rokami bobnate po bokih - in zopet kombinirate s hojo.

Ko se vade i nau ijo izvajati oba na ina ploskanja med hojo, potem najprej na mestu 4 krat plosknejo z rokami in nato 4 krat po bokih, nato pa ze med hojo.

ez nekaj asa lahko dodamo udarjanje ze po ostalih delih telesa (stegnih, kolenih, trebuhu, zadnjici ipd). Izvajamo lahko ploskanje oziroma udarjanje po posameznih delih telesa v različnih zaporedjih.



### Oprema in organizacija

poljubno velika skupina ali posamezno

ustrezen notranji ali zunanji prostor, dodatna oprema ni potrebna

za spremljavo lahko uporabimo glasbo (CD-player) ali ritmi ne inztrumente (tamburin)

### Varnostni premislek

Aktivnost ni nevarna, vendar kljub vsemu se je dobro zavedati zmožnosti posameznikov v skupini. Prepričite medsebojna zaletavanja in nalete.

### Prilagoditve: lajje

Izvajajte nalogo po asi ali brez hoje. Vajo izvedite sede. Sledite lahko partnerju, ki vodi ritem.

### Prilagoditev: teyje

Izvajajte udarce med hitrejšo hojo naprej ali nazaj. Vajo lahko izvajate v parih, kjer sta si partnerja nasproti in posnemata ogledalo. Udarjajte v različnih ritmi, dodajte ve telesnih delov. Zelo teoko: udarjanje izvedite med koraki (na predtakt!).



## DOMA

Namen te aktivnosti je razvoj kontrole gibanja, koordinacije in moči rok ter zapestja z uporabo vsakodnevnih domačih aktivnosti.

### Navodilo

Te aktivnosti izkoristajo domače okolje za razvijanje gibalnih spretnosti in povečajo aktivnost.

**Stiskanje gobe:** nato izteče malo vode v banjo. Z gobo posrkajte vodo, nato pa jo stisnite na različne načine, (soročno, z dominantno roko, z ne-dominantno roko) da voda izteče. Naj poskušajo držati gobo vedno vizije, dokler niso roke povsem iztegnjene nad banjo.

**Obračanje zapestij:** položite pomivalno krpo ali brisačo v banjo z vodo, umivalnik ali pomivalno korito. Vade in prime mokro krpo z obema rokama in jo z zvijanjem poskušajte ožeti. Naj poskusijo to storiti z upognjenimi in nato ze z iztegnjenimi rokami.



**Pometanje:** za eteko v sedečem položaju z metlo ali brisalco z ročajem. Ročaj vade in držijo z obema rokama pred telesom. Na začetku za njo z najnižjim prijemom, tako da se dlani dotikata (glej sliko). S prsti močno stisnejo ročaj. Nato s spodnjo roko spustijo ročaj

in ga znova primejo in stisnejo nad prejšnjo zgornjo roko. To izmeni in preprijetno ponavljajo dokler ne pridejo do vrha ročaja. Nato prijemanje ponovijo ze navzdol.

### Sem in tja:

V sedečem položaju naj primejo ročaj metle med obe dlani. Nato za njo podajajo ročaj metle iz ene v drugo dlan.

z vedno hitrejšim tempom. Postopno povečujejo oddaljenost rok in

potiskajo ročaj iz ene v drugo dlan (pozibavanje). V nadaljevanju, ko ujamejo ročaj, ga tudi stisnejo ter ga nato potisnejo v drugo roko.



### Oprema in organizacija

Plastna banja, gobe, pomivalne krpe, metla ali brisača z ročajem.

### Varnostni premislek

Vade in naj bo v stabilnem sedečem ali stoječem položaju preden začne izvajati aktivnost.

### Prilagoditve: lažje

preden začnejo stiskati in prijemat predmete, naj naredijo stiskaje praznih dlani

### Prilagoditve: težje

Z gobo ali krpo drgnejo po ravni površini (na primer suzilna deska), da iztisnejo vodo iz njih.

## PLEZANJE

Namen te aktivnosti je pomagati starejšim/invalidnim osebam da varno stojijo in hodijo, da izboljšajo mobilnost, ravnotoje, moč, **koordinacijo** in vzdržljivost, Zelo posebej pri osebah s povečanim tveganjem za padce.

### Navodilo

Vade i izvajajo različne vaje med petjem spodnjega besedila (Vade i lahko izberejo tudi svojo pesem in melodijo, lahko si izmislijo svojo!):

### Kitica 1 (Priprava, odmor):

(nemški original)

*Mi gremo na pot tja v gore - kjer na vrhu skala je - in  
prav gre strmo gor - dajmo splezati vsi tja gor.*

Naloga: Pretegotvanje telesa in udov.

### Refren:

(1) *Desna in leva - stegni se na vrh - raztegni svoje  
roke - poglej, visoko si.*

(2) *Leva in desna - skupaj se gibata - potegni se gor  
- ne ostani dol.*

(3) *Enkrat desna drugi leva - plezamo navzgor -  
korak za korakom - gremo samo gor!*

Naloga:

(1) Hkrati dvignejo desno roko in levo nogo in se iztegnijo kolikor gre (posnemajte plezanje po skali).

(2) Dvignejo levo roko in desno nogo in iztegnejo telo. (3) Izmeni no izvajajo prejšnji nalogi in jih povežejo z besedilom ter glasbo.



### Kitica 2 (odmor):

*utim skale v rokah, nogah - gledam polje in vode -  
sem vedno bližje vrha - in vsi dodatno me bodre.*

Naloga: Zravnajte trup in se sprostite.

### Refren:

Isto besedilo in vaje kot prej.

### Kitica 3 (odmor):

*In naz vrh je skoraj tu - brez bojazni gremo nanj - in  
ker sonce sije že - naz pogled zajame vse.*

Naloga: Vade i vzravnajo trup, se pretegnejo in sprostijo..

### Refren:

Isto besedilo in vaje kot prej.

### Oprema in organizacija

glasba (cd-player), kora nica + vade i pojejo izbrano besedilo, primer je vzet od

[www.plejaden.net/newsletter/hoerprobe\\_cd3.htm](http://www.plejaden.net/newsletter/hoerprobe_cd3.htm)

("Ein Tag in der Natur: Sicher stehen, sicher gehen.

Track 7 "Klettersteig") ali

<http://de.wikipedia.org/wiki/Radetzkyarsch>

„ za poljubno ztevilo oseb

„ primerna soba ali dvorana

„ nekaj stolov ( e jih potrebujemo)

### Varnostni razmislek

Vsak vade i naj ima dovolj prostora za vadbo..

### Prilagoditve: lajje

Slabotne osebe, ki oelijo sodelovati pri nalogi v stoje em poloaju, naj se dr0ijo opore (stol) za ravnotoje ali pa vadijo ob pomo i pomo nika Zelo oslabele osebe in invalidi naj izvajajo to vadbo v sede em poloaju.

### Prilagoditev: teija

Izvajanje naloge brez vsake pomo i oziroma podpore.

## VRST KORAK

Namen te aktivnosti je zagotoviti senzorno stimulacijo in izboljšati ravnotežje s hojo po različnih podlagah.



Smiselno je pripraviti tudi nekaj stolov ali klopi, na katerih lahko vade in po potrebi povzamejo.

### Varnostni premislek

Ograja ali druga opora za nestabilne hodce ali pomočnik za pomoč pri slabem ravnotežju. Osebe, ki potrebujejo ortopedsko obutev ali ki so nestabilni, lahko ostanejo obute v te evlje

### Prilagoditve: lažje

Hoja po povsem ravni in stabilni povrzini za popolno stabilnost.

### Prilagoditve: težje

Hoja po poti z zaprtimi oči.  
Hoja z zaprtimi oči, vade in pove, po kakšni podlagi hodi.  
Hoja po poti opremljeni z neravninami in različnimi nivoji.

### Navodilo

Vade in bosimi (v nogavicah) hodijo po poti narejeni iz različnih podlag kot so:

- „parket
  - „mehke / trde blazine
  - „predprazniki
  - „druge podlage pritrjene na tla,
- Ali zunanjih povrzinah:
- „trava
  - „pesek

Osebe na vozičkih se lahko z bosimi stopali dotikajo tal, ali vstanejo s pomočjo, če je mogoče (na primer ob drogu ali steni), in poasi stopajo na mestu.

### Oprema in organizacija

Različne podlage za hojo, ki se jih da uporabiti v prostoru ali zunaj. Na primer: vzglavniki, naravna ali umetna trava, pesek, izopren blazine, guma, les, kovina, plastika, blago.

### Dodatno:

Eden od vade in izbere povrzino in potem ostali vade in hodijo po tej podlagi oziroma povrzini.

Različne podlage se stopnjujejo od zelo mehke, vedno bolj toge in na koncu do betona ali obratno.





## VPRAŠANJE RAVNOTEŽJA

Namen te aktivnosti je izboljšati ravnotežje in kontrolo stabilnosti stoje z uporabo posameznih delov telesa.



### Navodilo

Vade i si poiz ejo dovolj prostora za vadbo, da ne ovirajo drugih - lahko stojijo ali sedijo.

Prva faza: vade i poskuza povsem obmirovati - glava pri miru, sprozen vrat, ramena poravnana, ravno tako trup, kolki, kolena in stopala in stati povsem vzravnani.

Uporabite različne pripomočke kot so vrečke s fiolom, cof, goba ali drug podoben mehek predmet. Vade i jih položijo na različne dele telesa in jih poskušajo držati v ravnotežju. Na primer: roka je iztegnjena v predročju s palcem navzdol, na dlan je položena vrečka fiola, ki jo vade i poskušajo držati čim bolj pri miru. Isto poskusiti ze z drugo roko. Predmete lahko držite v ravnovesju tudi z drugimi deli telesa, tudi glavo.



### Oprema in organizacija

- „ Vade i lahko sedijo ali stojijo.
- „ Vadba je lahko v prostoru ali zunaj.
- „ vrečke fiola, cofi, gobe, traki iz mehkega materiala, zali ipd.,

### Varnostni razmislek

Ni posebnih varnostnih zadržkov razen paziti na sovade e med gibanjem naokrog.

### Prilagoditve: lažje

Ko se vade i umiri, partner namesti predmet na del telesa,

### Prilagoditve: težje

Vključite gibanje. Ali lahko vade i držijo predmet v ravnotežju in se hkrati po asi premika po prostoru? Poskusite s hitrejšim gibanjem. Sede i vade i se lahko med držanjem ravnotežja obračajo ali korakajo z nogami.

## OBRO I IN VRE KE

Namen te aktivnosti je vzpodbuditi kognitivne sposobnosti, ki vključujejo prepoznavanje in spomin, v tem primeru: barve.



### Navodilo

Ta aktivnost je namenjena zaustavitvi in/ali upočasnitvi nazadovanja kognitivnih sposobnosti. V prostor pred vadele, ki lahko stojijo ali sedijo, položimo tri obročne različnih barv. Uporabimo lahko tudi druge predmete različnih barv, na primer vadbene blazine ali liste papirja.

Vadele nato mečejo vrečke fižola (lahko tudi papirnate ali volnene kepe) v obročne. Vsak merjenec mora zadeti krog z določeno barvo. Dodatno so lahko predmeti za metanje različnih barv in vadele mečejo predmete določene barve v krog iste barve.

### Oprema in organizacija

Obročne različnih barv, narisani krogi na papir, barvni listi ali blazine.  
vrečke fižola, papirnate kepe, volnene kepe, cofi

”Sedenje v krogu vzpodbuja sodelovanje med vadelemi.

### Varnostni premislek

Ni posebnih varnostnih zahtev. Izogibajte se metanju trdih predmetov oziroma takih, ki se lahko odbijejo in povzročijo poškodbo.

### Prilagoditve: lažje

- ”sedenje okoli mize z majhnimi krogi ali tarčami
- ”uporabite dvobarvne tarče
- ”S pomočjo signala določite ustrezno tarčo

### Prilagoditve: težje

- ”uporabite barvne kroglice, ki jih zakotalite v kroge
- ”povečajte ztevilo tarč
- ”uporabite zaporedje barv, ki jih morajo ciljati, na primer: rdeča, nato modra, nato zelena
- ”zmanjšajte besedno in ostalo podporo



## IGRA PLANETOV

Namen te aktivnosti je vreti, podati, uloviti, koordinirati različne naloge ohraniti orientacijo, reagirati - in se zabavati!



### Naloga

Igralci naredijo krog, ki simbolizira vesolje. Vade si podajo Oogo, ki tako kroži kot planet po vesolju. Dodamo nov planet - Oogo iste velikosti in barve, ki jo vade i podajajo v obratni smeri kot prvo. Dodamo Oogo druga ne barve ali velikosti. Ta Ooga simbolizira asteroid, ki nima dolo ene poti in jo lahko zato vade i poda/vr0e komurkoli v krogu. V igro vklju ite im ve Oog, tako planetov kot asteroidov. Med vadbo lahko spreminjate smer potovanja planetov.

### Oprema in organizacija

„vade ih naj bo ve kot 4  
„dvorana ali odprt prostor zunaj  
„ mehke Ooge, 3-4 enake Ooge, vendar tudi nekaj druga nih barv in velikosti.



### Varnostni razmislek

Ž ogo naj podajo svojemu sosеду le takrat, ko ga le-ta opazuje in pri akuje Oogo.

### Prilagoditev: lajje

Igralcem z motnjami vida (ali slep) lahko pomagamo z dodatnimi akustičnimi signali. Za olajšanje igre uporabimo ve je in mehke Ooge. Na za etku lahko uporabimo tudi manjše vzglavnike, ki jih je la0je prijete.

### Prilagoditve: teyje

Ko igralci to no vedo, od koga sprejemajo Oogo in komu jo podajajo, se lahko v nadaljevanju namesto sedenja za nejo vade i prosto gibati po prostoru in podajati Oogo v istem zaporedju kot prej v krogu.

Med gibanjem po prostoru morajo igralci opazovati, kje se nahajajo njihovi sosede in podajati ter sprejemati Oogo pravo asno. Za nite z enim planetom in e deluje, pove ajte ztevililo planetov (podaje so ze vedno v originalnem

vrstnem redu) in/ali asteroidov (podaje so poljubne). Bodite ze posebej pozorni na asteroide, ker jih lahko igralci me ejo poljubno. e se igra prekine, za nite znova z enim planetom v krogu, lahko tudi v drugi smeri.



## PODAJANJE

Namen te aktivnosti je podajati različne predmete med vadenci v skladu s posebnimi pravili - pomagati sodelavcem pri sodelovanju - in se imeti lepo!

### Navodilo

Vade i sedijo ali stojijo tako, da tvorijo krog. Vodja skupine/vaditelj postavi v središču kroga različne predmete. Vsak predmet je povezan z določeno nalogo, ki jo morajo izvesti vadei: na primer malo kroglo je potrebno podati z desno roko desnemu sosedu v desno roko, veliko kroglo pa z levo roko levemu sosedu v levo roko.



Naslednji primer, predmet (recimo gumijasti obroč) je potrebno postaviti na glavo desnemu sosedu, plasti nož ali skodelico, ki jo držite na iztegnjenem kazalcu je potrebno podati levemu sosedu, ki jo sprejme ravno tako na iztegnjeni kazalec; kratko palico podajo pod stegnom levemu sosedu tako, da dvignejo nogo. In tako naprej. Sosed, ki prejema predmet, naredi isto kot tisti, ki mu podaja.

### Oprema in organizacija

- „ skupina naj zbeže več kot 4-5 oseb
- „ v večjem prostoru ali zunaj na odprtem
- „ različne krogle in predmete

### Varnostni razmislek

Za izvedbo te naloge je potrebna visoka koncentracija in dober spomin za pravilno izvedbo. In ker je kompleksna, se bo tudi kmalu končala v zmešnjavi in smehu.!

### Prilagoditve: lažje

Na začetku izvedite samo eno nalogo naenkrat in dajte dovolj časa za učenje. Če so vmes slabotni, naj vsi sedijo, da bodo imeli enak položaj za vadbo.

### Prilagoditve: težje

Dodajte vedno nove predmete in naloge, dodate lahko časovno omejitev ali pa posebne besede oziroma stavke (besedila) oziroma naloge, ki jih je potrebno ob osnovni nalogi dodatno izvesti.

### Dodatne ideje:

„ Naredite dva manjša kroga in organiziramo tekmo!

„ Uporabite znane stvari, ki jih prinesejo s seboj.

„ Predmeti so lahko iz vsakdanje uporabe..

# AKTIVNO STARANJE - VADBENI LIST

## AKTIVNIH 8!

### 8 PREDLOGOV ZA STAREJŠE OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI

V mnogih aktivnostih lahko starejše osebe s posebnimi potrebami, ki imajo probleme z učenjem, telesne ali senzorne te0ave, ravno tako uspešno sodelujejo. Da bi izboljšali njihovo vklju evanje v vadbo, je potrebno narediti posamezne prilagoditve vaj in nalog. Uporabite spodnje predloge v povezavi z originalnimi navodili

#### 1. Komunicirajte!

Ne podcenjujte inteligentnosti in sposobnosti starejših oseb s posebnimi potrebami. Govorite z njimi - ugotovite, kaj zmorejo. Omogo ite jim uspeh in u0itek v aktivnostih.

#### 2. Ustreznost nalog

Se so razlogi, da posamezniki ne morejo sodelovati v aktivnosti, vedno predvidite alternativne mo0nosti njihove vklju itve namesto, da jih pustite akati ob strani. Posvetujete se z njimi, njihovimi terapevti, sorodniki in prijatelji. Na primer, e oseba zaradi slabega ravnote0ja ni sposobna sodelovati pri vaji, kjer je treba stati, jim omogo ite, da se lahko usedejo in jih vzpodbudite, da pri tem uporabljajo noge kolikor zmorejo. Posedite jih tam, kje bodo lahko sodelovali z ostalimi vade imi.

#### 3. Vadbena toleranca

Se niste prepri ani, koliko vadbe in kakzne obremenitve zmorejo posameznikl, vklju ite v vadbo dodatne odmore.

#### 4. Postavitev

Eden bistvenih dejavnikov vklju itve je zagotovilo, da ima vsaka oseba med izvajanjem naloge udoben in varen polo0aj, ki optimizira njegovo vklju evanje. Na primer:

zagotavljanje stabilnega polo0aja le0e, sede, stoje, z ali brez opore

zagotoviti oporo povsod, kjer je mogo e z uporabo blazin, vzglavnikov, pomo nika ali kombinacije naztetega

spreminjanje polo0aja za omogo anje doseganja cilja naloge oziroma gibanja z oporo, mirovanje brez opore ipd.

#### 5. Sodelovanje

Z vade imi ugotovite, da je za njih najboljši na in, da hkrati sprejemajo in dajejo, podpirajo in upoztevajo, da njihov prostor vklju uje tudi pripomo ke za mobilnost in ostale ljudi z njihovo opremo.

Omogo ite jim, da prevzamejo odgovornost ali pomembno vlogo pri partnerskem delu. To je lahko narejeno na fizi en na in, ali pa z usmerjanjem sovade ih z glasom, gestami ali mehanskimi sredstvi.

#### 6. Doseganje re0itev

Vaditelji in vade i morajo sodelovati pri zagotavljanju mo0nosti, da starejše osebe z gibalnimi omejitvami ravno tako sodelujejo pri izvajanju nalog in jih vzpodbujati, da izvajajo naloge tudi brez podpornih pripomo kov in opreme. Na primer: vzpodbujati vstajanje iz invalidskega vozi ka kjer je to mogo e. Kjer to ni mogo e, poskusajte vklju iti gibanja in sodelovanje na razli nih fizi nih nivojih - spreminjajte vizino o esne linije vade ih, da se bodo morali temu prilagajati in da je to primerno tako za sede e kot le0e e in druge osebe s problemi mobilnosti.

#### 7. Gibanje

Zagotovite, da bodo vade i poznali zmo0nosti in omejitve vseh sovade ih v skupini. Izkoristite razlike v zmo0nostih in na inih gibanja posameznikov ali njihovih odzivov na gibanje ostalih na pozitiven na in kjer se le da. Na primer:

e imate vade e, ki rabijo zvo ni signal, potem vklju ite tudi take aktivnosti, kjer bodo morali vsi udele0enci usmeriti pozornost na posluzanje.

#### 8. Varnost

Upoztevajte varnost oseb s senzornimi motnjami. Ali bodo videli oziroma slizali znak za za etek, konec ali varnostna opozorila?

Nekatere starejše osebe z omejitvami so ob utljuje glede fizi nih kontaktov. Seznanite vade e s tem.

e uporabnik invalidskega vozi ka vstane iz njega za sodelovanje v nalogi, potem uporabite blazine oziroma mehko podlago, na kateri bo lahko sedel.

Sodelujte s terapevti in ostalim osebjem, da razvijejo pozitiven odnos do vadbe in vklju evanja vseh.

Uporabljajte varne na ine za transfer oseb iz vozi ka na tla.

*Ken Black*  
Sports Development Centre,  
Loughborough University, UK

## RAZTEZANJE TRUPA IN NOG

Namen te aktivnosti je ohraniti gibljivost mizic in sklepov, zmanjšati napetost v mizicah ter preprečiti poškodbe in bolečine.

**Navodilo:** raztezanje je obojestransko

### 1. Raztezanje srednjega hrbta

Pokon na stoja z rokami v bokih. Postopno obračanje trupa do obrotka napetosti v mizicah. Kolena so rahlo upognjena.



### 2. Upogibanje glečnja

Vade i stopi malo stran od stene in se nasloni nanjo s komolci, glava pa poiva na rokah. Postavi naj levo nogo naprej, desno pa iztegne nazaj v podaljzku trupa.

Vade i prenese teo na zadnjo nogo in se potisne peto proti tnom, da za uti rahlo napetost v zadnjih golenskih mizicah.

### 3. Upogibanje kolena leje na boku

Vade i se uleoe na blazino na levi bok. Levo roko iztegne nad glavo in nanjo polooi glavo. Leva noga ostane iztegnjena, desno pa upogne in jo prime z desno roko ter vle e proti zadnjici, da za uti rahlo napetost v prednjih mizicah stegna.



### 3a. Upogibanje kolena leje na trebuhu

Vade i leoi iztegnjen na blazini na trebuhu. Upogne desno koleno ter se prime za gleoenj in ga potegne k zadnjici, da za uti rahlo napetost v mizicah prednjega dela stegna.

### 3b. Stoje e upogibanje kolena

**\*\*ZAHTEVNO**  
Vode i stoji ob steni in se nanjo nasloni za ravnoteje. Upogne desno koleno



In se prime

za gleoenj in potisne peto proti zadnjici, dokler ne za uti rahle napetosti v prednjih mizicah stegna.



### 4. Raztezanje primikalk nog

Stoja razkora no, z nogama malo zirze od ramen in stopali vzporedno. Vade i obrne stopalo desne noge navzven, prenese nanj telesno teo in upogne desno koleno, levo pa ostane iztegnjeno. Za ravnoteje se prime za oporo.



### 5. Raztezanje miyic iztegovalk kolka

Vade i sedi na tleh, desna noga iztegnjena, leva pa upognjena in prekrišana ez desno. Objame koleno in ga potegne proti nasprotnemu ramenu..





## 6. Raztezanje hrbta

Vade i se usede na tla z levo nogo iztegnjeno, desno pa upognjeno in prekrižano ez levo. Z desnim komolcem se opre ob desno koleno in z levo opre na tla ter s pomojo rok obrne trup v levo. Hkrati v smeri obraanja trupa obrne tudi glavo.



## 7. Raztezanje zadnjega dela stegna

Vade i sedi na blazini z desno nogo iztegnjeno naprej, levo pa pokr eno prislonjeno s stopalom na desno. Nagne se s trupom naprej, da za uti rahlo napetost na zadnjem delu stegna desne noge. Uporabi lahko brisa o ali trak, e so te0ave pri predklonu trupa naprej.



## 7a. Raztezanje zadnjega dela stegna leže na hrbtu

Vade i le0i na hrbtu na blazini z upognjenimi koleni. Dvigne desno nogo in jo iztegne. Z obema rokama objame dvignjeno nogo in jo pritegne proti trupu. Boki ostajajo na tleh. Nogo naj vle e, dokler ne za uti rahlo napetost v zadnjem delu desnega stegna.



## 7b. Raztezanje zadnjega dela stegna stoje

Vade i stoji z vzporednimi stopali v zirini ramen, kolena naj bodo rahlo upognjena. Nagne se naprej in z dlanmi potuje po nogah proti gle0njem, dokler ne za uti rahle napetosti v zadnjem delu stegen.



## 8. Raztezanje trebušnih mišic

Vade i le0i na trebuhu na blazini in se dvigne na roke. Pogled je usmerjen naravnost, trebušne mizice pa sprozene. Za uti naj rahlo napetost v trebušnih mizicah zaradi raztezanje.



## 9. Raztezanje ramen, rok in glečnjev

Vade i se naj vle0e hrbtno na tla. Iztegne roke, dlani, noge, in gle0nje ter se poskuza iztegniti kolikor se lahko.

## Oprema in organizacija

- o ohlapna in udobna obla ila
- o dvorana ali zunaj, s stenami ali drugimi ustreznimi oporami
- o vadbena blazina in brisa a ali trak

## Varnostni razmislek

Pravilno raztezanje je po asno in sprozeno ter **BREZ ZIBANJA**.

Mizico se raztegne do to ke, ko se za uti pove ano napetost v mizici **BREZ BOLE INE**. Pri premo nem raztezanju se lahko pozkodujejo mizice. e je raztezanje bole e, manj raztegnite mizico.

**DIHANJE** naj bo po asno in naravno. Ne zadr0evati diha med raztezanjem.

Raztegnjeno mizico zadr0ati za najmanj 10-15 sekund in jo vmes poskuzati sprostiti. Ko napetost popusti, sledi dodatno raztezanje mizice. Naredijo naj nekaj takih ponovitev. **RAZTEZANJE NA OBEH STRANEH telesa.**

## Prilagoditve: lajje - glej posamezne vaje

Dodatno:

mnoge vaje je mogo e prilagoditi za sede o izvedbo, na primer vaje 3-3b. Vade i sedi v stolu, upogne nogo pod stol in se s trupom nagne nazaj, kar raztegne prednje stegenske mizice.

pri raztezanju si lahko pomagajo z brisa ami ali vrvicami za vle enje. Pri vajah 7-7a namestijo vrvico okoli stopala in jo pritegnejo k sebi. Pri vaji 7a z eno r0ko vle ejo vrvico, z drugo pa blokirajo koleno.

Pri izvajanju moramo zagotoviti pogoje za sprozenost: udobje, ravnote0je, enostavna kontrola amplitude giba

**Prilagoditve: teyje - glej posamezne vaje**

## RAZTEZANJE VRATU, ROK IN RAMENSKEGA OBROBA

Namen te aktivnosti je ohraniti gibljivost mizic in sklepov, zmanjšati napetost v mizicah ter preprečiti poškodbe in bolečine.

**Navodilo:** raztezajnje na obeh straneh telesa



### 1. Obratovanje glave

#### (Raztezanje stranskih in zadnjih vratnih mišic)

Vade i obrne glavo na desno in zadržite položaj.

Ob utitji mora raztezanje na levi strani vratu.

Vade i obrne glavo na levo in zadržite položaj.

Ob utitji mora raztezanje na desni strani vratu.

Vade i povese glavo naprej in se z brado poskusi dotakniti prsi. Zadržite ta položaj. Ob utitji mora rahlo napetost v mizicah zadaj na vratu..

Vade i naj ne obratujte glavo nazaj! Pozkoduje lahko vratna vretenca ali izgubi ravnotežje.



### 2. Držanje vratu

Vade i sedi vzravnano. Prime rob stola z levo roko, desno roko pa iztegne preko glave in položite dlan preko levega uza. Z desno roko po asi potegne glavo na desno, da za uti rahlo napetost na levi strani vratu.



### 3. Raztezanje zadnje strani ramena

Vade i stoje ali sede položite levo roko na nadlaket desne. Z levo roko po asi potisne nadlaket desne roke na prsi, da za uti rahlo napetost v mizicah ramena in zadnjega dela nadlahti.

### 4. Raztezanje ramena, srednjega hrbta, rok, prstov in zapestja

Vade i preplete prste ali sklne blazinice zadnjih lenkov in obrne dlani navzven. Iztegne roke v vizini ramen in jih potisne naprej, da za uti rahlo napetost v podlahteh in okoli lopatic.





## 5. Raztezanje zadnjega dela nadlahti, primikalk roke in trupa

Dlan upognjene leve roke vade i položi im niže na hrbet. Z desno roko prime komolec in ga po asi pritegne, da za uti napetost v raztezanih mizicah. Hkrati se s trupom po asi nagne na desno.



## 6. Raztezanje prsnih mišic

Vade i se postavi k vratom in prime za okvir z visokimi komolci. Nagne se naprej in po asi nasloni na roke, da za uti rahlo napetost v prsnih mizicah in prednjem delu ramen. Položaj zadrži 15 s.



## 7. Predklon na kolenih

Vade i poklekne na blazino in se usede na pete. S trupom se nagne naprej in se z iztegnjenimi rokami dotakne tal im bolj naprej. Pri tem mora utiti rahlo napetost v predelu ramen in nadlahti.. Položaj zadrži za 15 sekund.

### Oprema in organizacija

ohlapna in udobna oblačila.  
dvorana, soba ali zunanja površina z oporami (stena, klop, drevo)  
vadbene blazine in brisača ali trak

### Varnostni razmislek

Pravilno raztezanje je poasno in sproženo z zadrževanjem konnega položaja BREZ ZIBANJA.

Mizico se raztegne do točke, ko se za uti povečano napetost v mizici BREZ BOLEK. Pri premo nem raztezanju se mizice lahko poškodujejo. Če je raztezanje boleče, se zmanjša razteg mizice.

DIHANJE je poasno in naravno, brez zadrževanja diha med raztezanjem.

Raztegnjeno mizico za zadržati najmanj 10-15 sekund in se jo vmes poskuša sprostiti. Ko napetost popusti, se mizico dodatno raztegne. Naredite več takih ponovitev. RAZTEZANJTE NA OBEH STRANEH telesa.

### Prilagoditve:

#### lažje - glej posamezne vaje

#### Dodatno::

posamezne vaje je mogoče prilagoditi za sedešo izvedbo. Na primer, pri vaji 6 postavimo stol med vrata.

uporabite brisačo ali trakove za pomoč pri raztezanju. Na primer, pri vaji 4 lahko namesto prepletanja prstov uporabite brisačo, ki jo primete z obema rokama ali ovijete okoli njih.

Če pri vaji 7 z rokami ne morete priti do tal, lahko za naslon rok uporabite stol ali kako drugo dvignjeno površino.

### Prilagoditve:

#### težje - glej posamezne vaje



## PORINI

Namen te aktivnosti je povečati mobilnost rok.

### Navodilo

Ogrevanje: vade in naredi nekaj dvigov in kroženj z rameni.  
Odriv od zida: stopi naj polovico koraka od zida in se z rokami (drži jih malo zirze od ramena) nasloni nanj. Dela naj stojete v poasnem tempu, brez sunkov. Po vsaki ponovitvi se vrne v pokončno držo. Telo naj bo med oporo napeto in zravnano.



Vadba v sedežnem položaju:  
stranski dvigi rok, komolci naj ne gredo vize od ramena  
upogniti komolec navzgor in se s prsti dotakniti rame  
iztegnjene roke v odročju potisniti nazaj  
dvigniti roke v nadročje, za ete z dlanmi v vizini ramena

### Oprema in organizacija

Zagotovite stabilno pozicijo telesa, ne glede na stojete ali sedežni položaj.

### Oprema:

„ stol z ravnim naslonjalom  
„ elastični trakovi  
„ ročke oziroma razni predmeti, ki lahko slušijo kot uteži

Gibanje naj bo počasno in enakomerno skozi celo amplitudo giba. Naredijo naj 1-3 serije po 8-12 ponovitev vaje. Poitek med serijami naj bo 2-3 minute.

### Varnostni razmislek

Zagotovite stabilno pozicijo telesa. Med vadbo ne zadrževati zraka. Izogibajte se uporabi bremen, ki jih ne morejo dobro držati (velike pločevinke). Tla naj ne bodo drseča.



### **Prilagoditve: lajje**

Potiskanje od stene se lahko izvede samo z minimalnim naklonom trupa, kar zmanjša obremenitev rok. Upogibanje in iztegovanje komolcev brez dodatnih bremen ali z malimi bremenimi (na primer gobo).

### **Prilagoditev: tečje**

Povečati razdaljo od stene oziroma naklon trupa.

Nasloniti se na mizo in tam izvajajte sklece.

Povečati obremenitev s težjimi utežmi.

Pri sedenih vajah lahko uporabite elastične trakove. Pri dviganju rok nad glavo ali upogibanjih komolca naj stopijo na elastični trak za njegovo fiksacijo in nato izvedejo gib. S povečanjem moči bo potrebno povečati obremenitev tako, da vadiš prime oba konca elastičnega traku in stopi v zanko.

Vajo izvajati v amplitudah, kjer mišice ne morejo popustiti.

Pri stopnjevanju obremenitve najprej povečajte ztevilo ponovitev, nato pa povečajte velikost bremen. Če imate možnost, izvedite vaje tudi na trenažerjih.

### **Dodatno:**

Najprej se izvede vaja brez obremenitve, da se vidi obseg giba, ki ga je vadiš sposoben izvesti. Obremenitev se povečuje postopno. Po dnevu vadbe naredite dan odmora. Za povečanje motivacije lahko te vaje združite z drugimi, ki majno vsebujejo druzabno komponento, kot pri metanju kock za ogrevanju.

## MO TRUPA

Namen te aktivnosti je povečati moč trebušnih mišic in hrbtnih mišic.



### Navodilo

**Upogibanje trupa:** vade i leži na hrbtu na blazini ali preprogi. Upogne kolena in prekrižajo roke na prsih ter za ni postopno tekoče dvigovati trup dokler lopatice ne izgubijo stika s podlago. V tem položaju se zaustavi in postopoma spusti nazaj na tla.

**Dviganje nog leže trebúčno:** vade i leži na trebuhu in dviguje noge. Kolena so lahko iztegnjena ali rahlo upognjena.

**Stiskanje zadnjice:** vade i napne in sprosti zadnje mišice med ležanjem na trebuhu.





## Oprema in organizacija

Vade i najprej zagotovi stabilno dr0o ne glede na za etni polo0aj.

### Oprema:

- „ stol z ranim naslonjalom
- „ vadbeno blazino

Med izvajanjem vaj naj bo ritem po asen in teko (1 sekundo dvig, 2 sekundi spust) skozi celo amplitudo giba. Naredi naj 1-3 serije z 8-15

ponovitvami. Po itek med serijami naj bo 2-3 minute. Med vadbo naj vade i dihajo normalno in sproz eno.

### Varnostni razmislek

Z vajami ne pretiravati. Upoztevajti je potrebno navodila glede ritma izvajanja vaj. Gibanje glave, vratu in ramen naj bo usklajeno in so asno, da delujejo kot celota. Vratne mizice naj ne bodo pretirano aktivne.

### Prilagoditve: lajje

#### Upogibanje trupa:

„ vade i ima roke ob telesu in dviga samo glavo, toliko, da se ne dotika tal.

„ pod glavo polo0ite blazino ali vzglavnik in se dviguje iz tega polo0aja.

„ med sedenjem se z rokami opre ob stegna in s trupom potisne roke v stegna.

### Prilagoditev: teyje

#### Upogibanje trupa:

Vade i roke sklene za vratom in ohrani nevtralni polo0aj glave ter tako upogiba trup.

Polo0i naj goleni na stol in naredi diagonalne upogibe trupa.

### Dvig nog leje trebuyno:

Vade i roke iztegne pred glavo in polo0i na tla in jih izmeni no dviguje. Njihovo dviganje lahko pove0e tudi z dviganjem glave in zgornjega dela telesa. Obrne se na stran in iztegne roke nad glavo. Dvigne obe nogi s tal in iztegne kolena ter poskuza obdr0ati ta ravnote0ni polo0aj tako dolgo kot lahko.

### Stiskanje zadnjice:

Vade i najprej dvigne boke, pri tem aktivira trebuzne mizice, nato pa stisne ze zadnjico.

Pri stopnjevanju obremenitve najprej pove ujte ztevilko ponovitev, nato pa pove ajte ze velikost bremen. e imate mo0nost, lahko vaje izvajate tudi na trena0erjih.

### Dodatno:

za pove anje motivacije lahko te vaje zdru0ite z drugimi, ki majo ve jo dru0abno komponento, kot pri metanju kock za ogrevanju.

## Mo Nog

Namen te aktivnosti je povečati moč nog.



### Navodilo

**Pošepi** - Sprožena pokon na stojala z nogami v razkoraku v zirini ramen. Vade i po asi upogne noge in se spusti tako, da te0iz e ostaja nad petami. Spusti se do kota 90±v kolenu, za trenutek zadr0i ta polo0aj in se po asi vrne v pokon no dr0o.

**Dvig na prste** - Sprožena pokon na stojala z nogami v razkoraku v zirini ramen. Vade i se po asi dvigne na prste visoko kot se lahko. Za kratko zadr0i zgornji polo0aj in se po asi spusti s petami nazaj na tla.



### Oprema in orgnaizacija

Najprej si vade i zagotovi stabilno dr0o ne glede na za etni polo0aj.

#### Oprema:

- „ stol z ravnim naslonjalom
- „ elasti ni trakovi
- „ ro ke oziroma razni predmeti, ki lahko slu0ijo kot ute0i

Gibanje naj bo po asno in enakomerno skozi

celo amplitudo giba. Vade i naredi 1-3 serije po 8-12 ponovitev vaje. Po itek med serijami naj bo 2-3 minute.

### Varnostni razmislek

Zagotoviti je treba stabilno pozicijo telesa. Med vadbo vade i ne zadr0uje zraka. Izogibajte se uporabi bremen, ki jih ne morejo dobro dr0ati (velike plo evinke). Tla naj ne bodo drse a.

Pri stopnjevanju obremenitve najprej povečajte ztevilo ponovitev, nato pa povečajte velikost bremen. Če imate možnost, lahko vaje izvajate tudi na trenažerjih.

## Prilagoditve: lažje

Med izvajanjem po potrebi uporabite oporo za ravnotežje (naslonjalo stola ali stena). Zmanjšajte globino počenja, na primer samo do kota  $45^\circ$ .

V sedežni položaju:

- ” dvigniti pete, stopala na bode skupaj
- ” dvigovati kolena izmenično
- ” iztegovati kolena izmenično

## Prilagoditev: težje

Postopno povečevanje globine počenja do  $90^\circ$  v kolenu. Med dvigom ne iztegovati kolena povsem. Vajo izvesti enonogočno.

Po potrebi in dvig na prste:

- ” združite obe vaji v eno
- ” v rokah držati dodatna bremena in jih postopno povečevati

Pri sedežni vaji dodatna breme z:

- uporaba obremenitvenih vrečk (okoli glečnja, na koleno)
- na glečnj pripeti elastični trak



## Dodatno:

Najprej preverite amplitudo giba brez dodatne obremenitve.

Postopno povečajte uporabo. Po dnevu vadbe naj bo dan odmora.

Za povečanje motivacije lahko te vaje združite z drugimi, ki imajo večjo družabno komponento, kot pri metanju kock za ogrevanje.



## MALI IN VELIKI VALOVI

Namen te aktivnosti je zaključiti vadbeno enoto na sproženo in na in.



### Navodilo

Skupina lahko stoji ali sedi v krogu, tako da se vsi medsebojno vidijo.

### Skupinski stisk

Vade i sklenejo roke ali pa jih položijo drug drugemu na ramena.

Na znak vodje vsi rahlo stisnejo dlani (ramena) svojih sosedov.

### Zaporedni stisk

V tem primeru za ne stiskanje eden od vade ih, ki rahlo stisne dlan ali ramo svojega levega soseda. Ta nato stisne roko svojega levega soseda in tako naprej, dokler ni krog

sklenjen. Ko stiski zaključijo krog, lahko vade i spremenijo smer stiskanja ali pa dolo ijo novo osebo, ki bo začela s stiskom

### Mehički val

Najprej naj vade i hkrati dvigujejo in spuščajo roke - e je mogo e v ritmu bobna ali tamburina. Ko se nau ijo vajo, lahko začnete z valom. Dolo ite prvo osebo v krogu, ki bo začela val. Poskusajo naj delati val v ritmu tamburina in naj zakroži več krogov. Valovijo lahko v eno ali drugo stran.

### Oprema in organizacija

Vade i lahko stojijo ali sedijo - e jih je veliko, jih razdelite v manjše kroge

Igro je mogo e igrati v prostoru ali na prostem

### Varnostni razmislek

Bodite pozorni na preveliko pretiravanje in preveliko vznemirjenost vade ih.

### Prilagoditve: lažje

Ve iji krog pomeni več časa za počitek med valovi (in tudi daljšega za zapomnitev naloge!)

### Prilagoditve: težje

Dodajte različna gibanja mehizkemu valu - na primer vstajanje in sedanje, ali vsaka naslednja oseba naredi druga eno gib. Zelo zahtevno - vsak naslednji vade i izvede vsa gibanja prehodnih in doda svoje!

## SPROUJ UJO I DOTIK

Namen te aktivnosti je zagotoviti vade in sprostitve, ki jo lahko izvedejo v skupini ali samostojno.



### Navodilo

Vade si se razdelijo v pare in dobijo nalogo, da se masirajo svoje partnerje. Masažo začnejo na ramenih, nato nadaljujejo na hrbtu in končajo z nogami. Oseba, ki izvaja masažo, lahko sedi za partnerjem. Na začetku lahko uporabimo opremo (poglej Prilagoditve). Smisel te naloge je dodati sprostitve, hkrati pa pomagati razumeti odzivnost telesa. Vade si se bodo srečali s problemom osebnega polja, na primer, vstop v prostor drugega (izvajalec masaže) in sprejemanje drugih v lastnem prostoru (masirani). Maser poskuša prilagoditi svojo tehniko masaže potrebam in željam masiranega, oziroma se

odzivati na njegove komentarje. Masirani se poskuša sprostiti in biti kar se da pri miru. Maserji začnejo masažo z velikimi masažnimi pomagali, kot so odbojarske žoge, in jih z oblikovanim kotaliti po ramenih in hrbtu partnerja. Nato postopno preidejo na manjša pomagala, kot so tenis žoge. Hkrati opazujejo svoje partnerje in opazujejo njihove odzive na različna pomagala. Nalogo lahko zaključijo s pravo masažo z rokami, če se vade si s tem strinjajo.

### Oprema in organizacija

- „ stoli ali blazine, na katerih lahko vade si sedijo
- „ žoge različnih velikosti in materialov
- „ vrečke fižola, čofi, mehke gobe

### Varnostni razmislek

Zagotovite, da se bodo udeleženci nahajali v varnih in udobnih položajih. Nalogo je mogoče izvajati sede, stoje ali v ležanju. Pri vseh posameznikih ležanje na trebuhu morda ne bo priporočljivo. Uporabljene masažne tehnike morajo biti primerno izvedene - na začetku naj bodo uporabljeni nežni in dolgi potegi oziroma kotaljenja. Nikogar se ne sme siliti izvajati to vajo - vendar poskusite tiste, ki na začetku ne bodo sodelovali, motivirati za sodelovanje. Masaža ne sme nikoli boleči. Zato morajo udeleženci medsebojno sodelovati in takoj sporočiti, če masaža za njih ni prijetna.

### Prilagoditve:

Naloga naj bo prilagojena v skladu z oblikovnimi posameznikom: Nekateri udeleženci se bodo poutili zelo prijetno in te lahko masirate tudi brez masažne opreme - z rokami. Masirati lahko začnete z opremo kot so masažne žoge, da bi preprečili neposredni stik s telesom. Kasneje, če se bodo s tem strinjali udeleženci, lahko masirajo svoje partnerje tudi z rokami. V asih bodo posamezni udeleženci med masažo stali ali ležali, odvisno od razpoložljivosti in okoliz in na vadbi. Udeleženci lahko uporabijo male žoge za masiranje svojih nog in rok tako, da jih kotalijo po svojih udih.

### Dodatno:

To nalogo lahko je mogoče izvajati v večji skupini in v krogu - kjer oseba zadaj masira tisto pred seboj. Kadar so udeleženci razdeljeni na pare, lahko pozovete masiranega, da zapre in poskuša

uganiti, s katerim pripomočkom je bil masiran. Obvestite udeležence, da se lahko masirajo tudi sami.