

RAVNOTEŽJE

Ravnotežje je sposobnost človeka, da ohrani stabilen položaj pri različnih motoričnih nalogah.

Kadar se želi ohraniti nek položaj, človekovo telo ne miruje, temveč nenehno niha. Kot da bi za trenutek izgubili ravnotežje in ga v istem trenutku zopet vzpostavili. Ravnotežje je pomembno v vseh športih.

Razlikujemo dve obliki ravnotežja:

- **statično ravnotežje**, ki pride do izraza pri ohranitvi ravnotežnega položaja v mirovanju (lastovka),
- **dinamično ravnotežje**, ki pride do izraza pri ohranitvi ravnotežnega položaja v gibanju (vožnja kolesa)

Zanimivost:

Organ za ohranjanje ravnotežja se nahaja v ušesu.

Človek z dobrim ravnotežjem ima ponavadi tudi dobro koordinacijo.

Kako razvijamo ravnotežje:

- hoja (tudi miže) naprej in nazaj po tleh ali gredi, deblu... najprej naprej, nato zadenjsko,
- stoja in različne vaje na eni nogi ali miže,
- »petelinji boj«: na eni nogi in s prekrižanimi rokami na prsih, poskušamo eden drugega z zaletavanjem spraviti iz ravnotežja, da stopi na obe nogi,
- za razvoj ravnotežja so primerni tudi vsi ravnotežni športi: kotalkanje, kolesarjenje, rolanje, smučanje, drsanje, hoja s hoduljami, vožnja s skirojem, deskanje...

