

ŠPO 7,8,9. 23.3.2020

Izvajanje gimnastičnih vaj iz priloge. Vsako vajo se ponovi 10 x; 10 x v vsako smer, če se vaja izvaja v /z levo ali desno (roko/ nogo).

Po izvedenih gimnastičnih vajah se izvaja poskoke s kolebnico. Kot kolebnico lahko uporabite debelejšo vrv.

Preskakovanje kolebnice sonožno naprej, z vmesnimi poskoki naprej, v tekalnem koraku naprej, po eni nogi, po drugi nogi. Enake vaje poizkušajte izvesti tudi nazaj. Kot dodatek: preskakovanje kolebnice naprej s križanjem rok pred telesom.

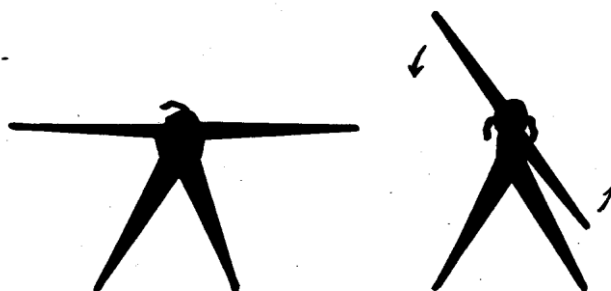
Štejete lahko koliko zaporednih preskokov naredite pri posamezni vaji.

GIMNASTIČNE VAJE K - 1



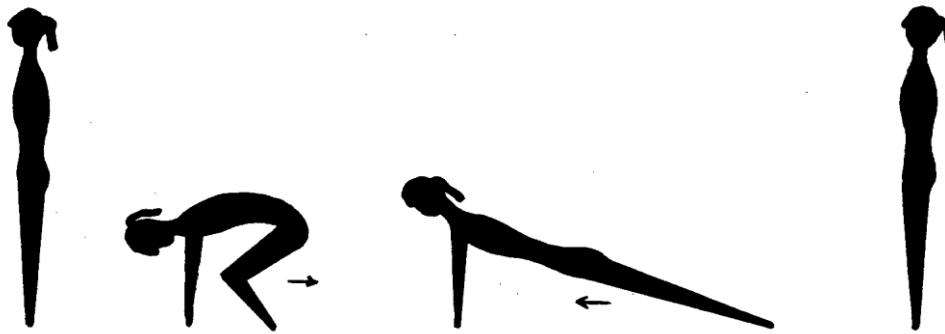
1. Vaja: z.p. — stoja razkoračno (zmerno) vzročiti z desno, priročiti z levo.

A. — bočni krogi razaj (mlin na veter).



2. Vaja: z.p. — stoja razkoračno, predklon trupa vodoravno, odročiti.

A. — zasuki trupa v levo in desno — z levo roko dotik prstov desne noge in narobe (čiščenje čevljev).



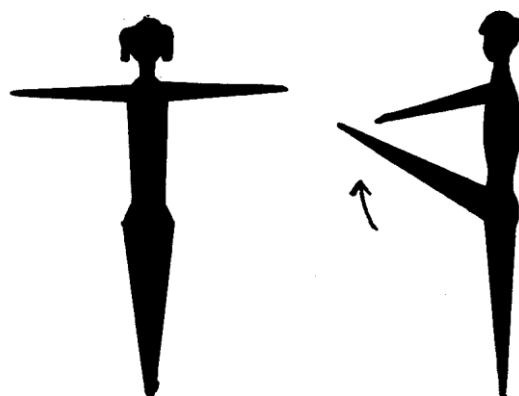
3. Vaja: z.p. — stoja spetno, priročiti.

- A. — opora čepno za rokami, poskok v oporo ležno za rokami, zravnavanje v začetni položaj.



4. Vaja: z.p. — stoja razkoračno, odročno upogniti (roke za tilnikom).

- A. — zasuki trupa v levo in desno.



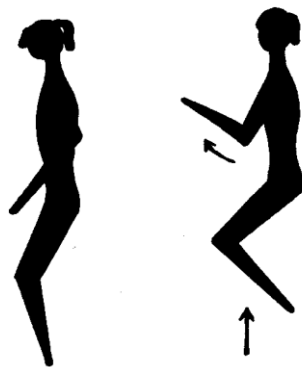
5. Vaja: z.p. — stoja spetno, odročiti.

- A. — prednožiti (visoko) z desno in sočasno predročiti (dotik prstov nog z obema rokama), povratek v začetni položaj; izmenoma z levo in desno.



6. Vaja: z.p. — stoja razkoračno, priročiti.

- A. — zaklon trupa, z rokami dotikanje
peta.



7. Vaja: z.p. — stoja spetno, (počep — ne čep)
priročiti ven napognjeno.

- A. — sonožni poskoki na mestu z visokim dviganjem kolen. Roke spremljajo delo nog z odločnim zamahovanjem do višine ramen.



8. Vaja: z.p. — izpad z levo v levo, odročiti dol.

A. — iz stoje razkoračno izmenoma izpad (v levo in desno).



9. Vaja: z.p. — stoja spetno.

A. — sproščeno stresanje rok in nog v poskokih na desni in levi nogi (izmenoma).