

2. RAZRED
OŠ ŠMARJE PRI KOPRU

VAJE S
KOLEBNICO



POTREBUJEŠ

KOLEBNICO



VRV



ALI

GIMNASTIČNE VAJE S KOLEBNICO



Stojimo razkoračno, kolebnico držimo nad glavo, delamo odklone trupa v levo in desno.



Stojimo razkoračno, kolebnico držimo pred prsmi, trup sukamo v levo in desno.







Stojimo z nogama skupaj, kolebnico držimo nad glavo; iz vodoravnega predklona naredimo globok predklon in nazaj.



Stojimo, prepognjeno kolebnico držimo na obeh koncih; kolebnico prestopamo naprej in nazaj.

GIMNASTIČNE VAJE S KOLEBNICO

	<p>Ležimo na trebuhu, kolebnico držimo z obema rokama pred seboj. Roke dvignemo, položaj zadržimo 3 s.</p>
	<p>Kolebnico držimo v predročenu. Delamo počepe s petami na tleh.</p>
	<p>Kolebnico položimo na tla v obliki črke V in preskakujemo njene krake.</p>
	<p>Stojimo, vsaka roka drži en konec vrvi, ki leži za telesom. Zamahnemo z vrvjo in jo čez glavo vržemo naprej ter prestopimo.</p>

PRESKAKOVANJE S KOLEBNICO

**POSKUSI
PRESKAKOVATI
KOLEBNICO**

SONOŽNO Z VMESNIMI POSKOKI.

SONOŽNO BREZ VMESNEGA POSKOKA.

V POČASNEM TEKU.

**ŠTEJ SI KOLIKO POSKOKOV NAREDIŠ,
BREZ VMESNEGA POČITKA.**



KAKO SI BIL USPEŠEN?

KAKO SI BILA USPEŠNA?

KONEC

SEDAJ SE POJDI UNIT IN MALO VODE SPIT.

