

## VAJE S KOLEBNICO

### POTREBUJEŠ

KOLEBNICO











ALI

VRV

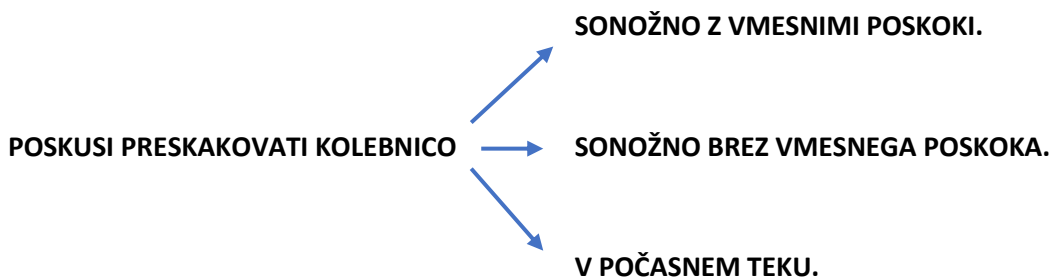


### GIMNASTIČNE VAJE S KOLEBNICO

	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.

	<p>Ležimo na trebuhu, kolebnico držimo z obema rokama pred seboj. Roke dvignemo, položaj zadržimo 3 s.</p>
	<p>Kolebnico držimo v predročenuju. 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



ŠTEJ SI KOLIKO POSKOKOV NAREDIŠ, BREZ VMESNEGA POČITKA.



# KONEC

SEDAJ SE POJDI UNIT IN MALO VODE SPIT.

