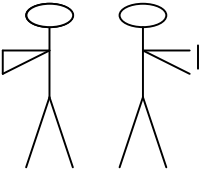
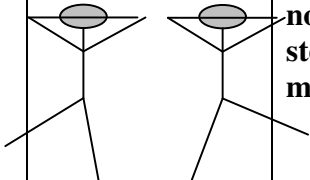
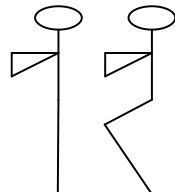
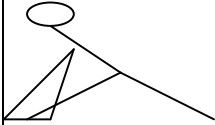
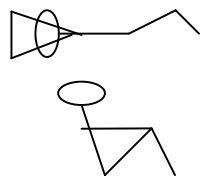
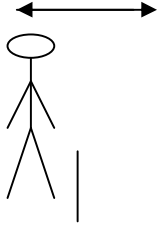
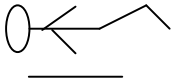


## KOMPLEKS GIMNASTIČNIH VAJ – s kolebnico



	Začetni položaj	Opis vaje	Število	skica	Namen vaje
1	Stoja razkoračno, roke v predročenu. Kolebnica napeta med rokama.	<b>ZASUK TELESA VSTRAN</b> Telo sučemo v predročenu, pogled sledi rokama.	2 x 10		Raztezamo hrbtne mišice, stranske trebušne mišice, mišice ramenskega obroča, vratne mišice.
2	Stoja razkoračno, roke v vzročenu ven rahlo nazaj. Kolebnica napeta med rokama.	<b>DVIG NOGE VSTRAN</b> Dvigovanje stegnjene noge izmenično v stran.	2x10		Krepilna vaja za notranjo stegenjsko mišico.
3	Stoja razkoračno, roke v predročenu, kolebnico držimo napeto med rokama	<b>POČEPI</b> Z nogami se spuščamo v počep, roke ostanejo v predročenu. Pazimo, da kolena ne pridejo čez prste na nogah.	2 x 12		Krepimo stegenjske mišice
4	Sed razkoračeno, roke v predročenu. Kolebnica napeta med rokama.	<b>PREDKLON</b> Predklon z iztegnjenimi rokama, s kolebnico se poskušamo dotakniti prstov na nogah.	2 x 10		Raztezamo hrbtne mišice, mišice nog in mišice rok.
5	Leža na hrbtu skrčno. Roke v vzročenu. Kolebnica napeta med rokama.	<b>TREBUŠNJAKI</b> Telo dvignemo v sed, s kolebnico se dotaknemo kolen.	2 x 12		Krepilna vaja za trebušne mišice.

6	Stoja ob kolebnici.	<b>POSKOKI</b> Sonožni poskoki preko kolebnice.	2 x 10		Krepilna vaja za mišice nog.
7	Leža na hrbtu skrčno.	<b>SPROSTITEV NOG</b> Stresamo z nogami. Popolnoma sprostimo telo.	3 x		Sprostilna vaja za mišice spodnjih okončin.