








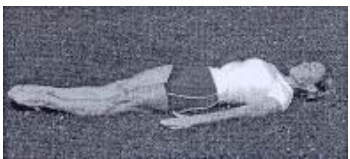
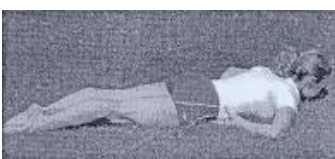
TEORIJA: GIMNASTIKA – OSNOVNI POLOŽAJI

Osnovni položaji so: stoja, sed, leža, čep, klek, vesa, opora.

POLOŽAJI V STOJI

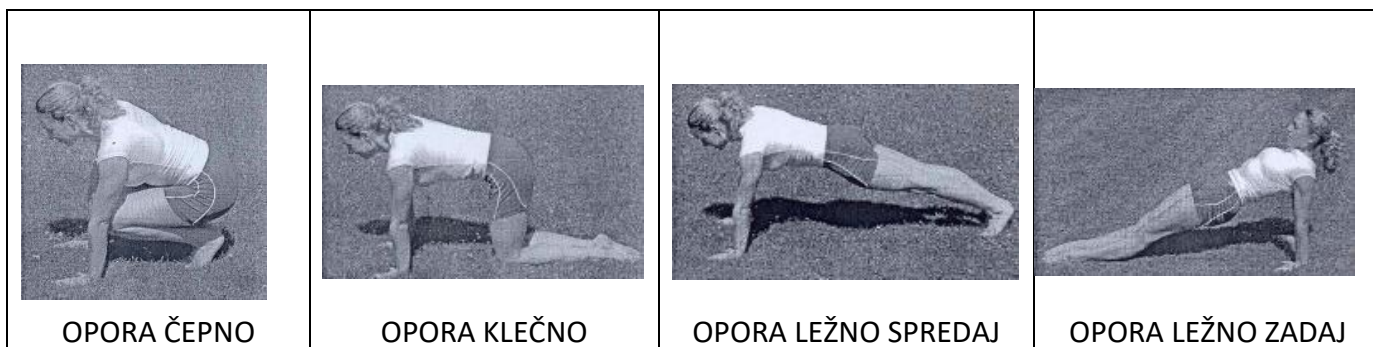
 <p style="text-align: center;">STOJA SPETNO</p>	 <p style="text-align: center;">STOJA RAZKORAČNO</p>	 <p style="text-align: center;">STOJA SPOJNO (SNOŽNO)</p>	 <p style="text-align: center;">STOJA PREDKORAČNO</p>
 <p style="text-align: center;">STOJA RAZPETNO</p>	 <p style="text-align: center;">STOJA PREKRIŽANO</p>	 <p style="text-align: center;">STOJA NA LOPATICAH</p>	 <p style="text-align: center;">STOJA NA GLAVI</p>

POLOŽAJI V ČEPU, KLEKU, SEDU IN LEŽI

 <p style="text-align: center;">ČEP</p>	 <p style="text-align: center;">KLEK</p>	 <p style="text-align: center;">SED SNOŽNO</p>	 <p style="text-align: center;">SED RAZNOŽNO</p>
 <p style="text-align: center;">LEŽA NA HRBTU</p>		 <p style="text-align: center;">LEŽA NA TREBUHU</p>	

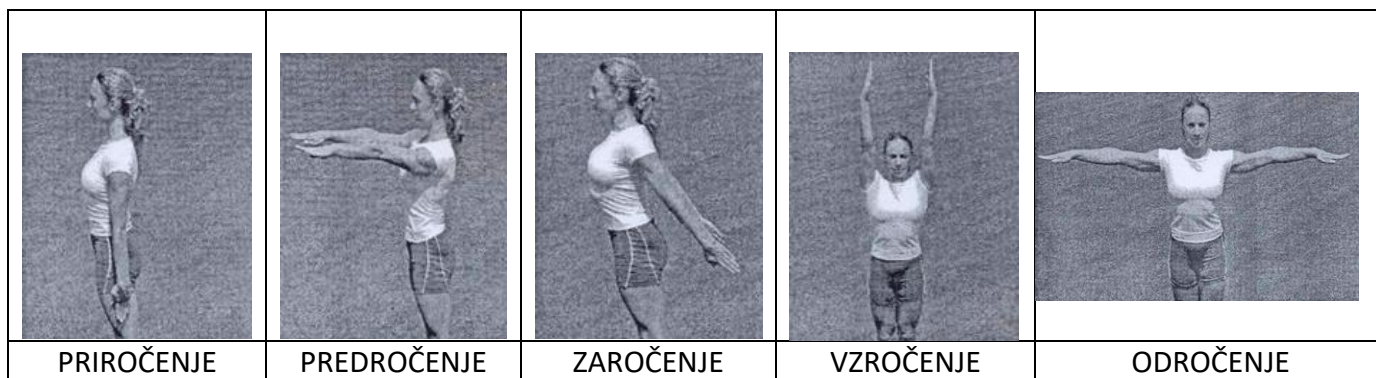
MEŠANE OPORE

Vadeči se opira na tla ali orodje z najmanj dvema različnima deloma telesa hkrati.



NEKATERA PREPROSTA GIBANJA

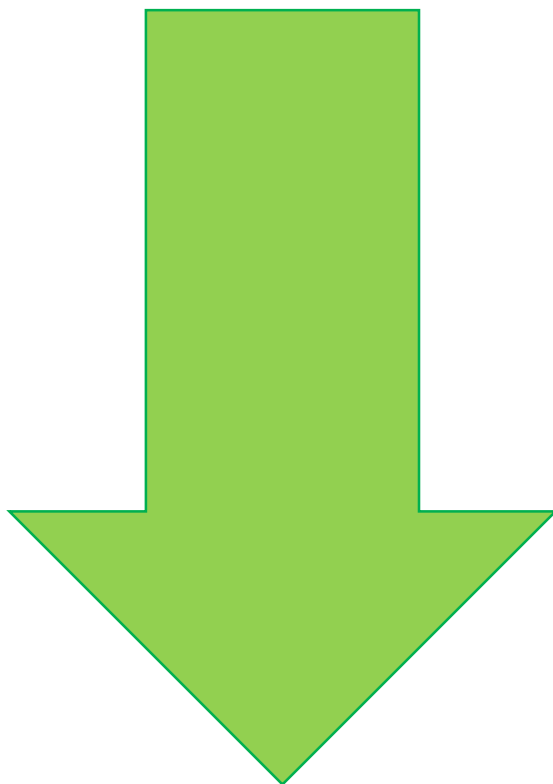
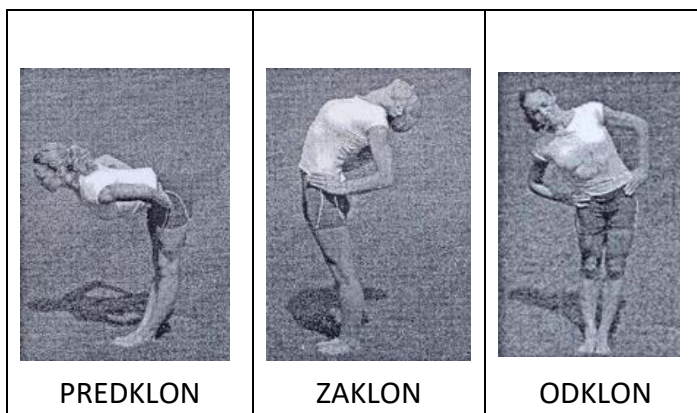
ROČENJA: položaji ali gibanje rok.



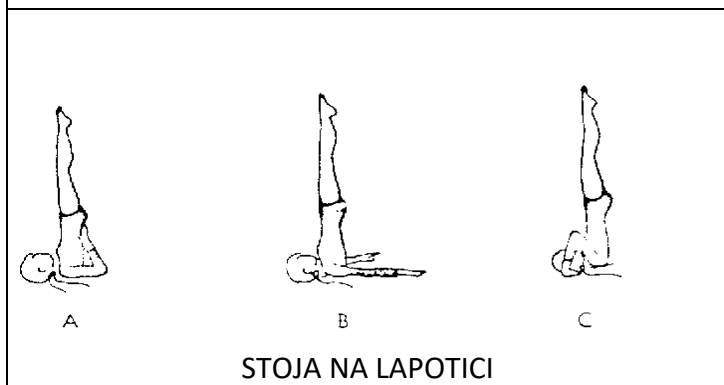
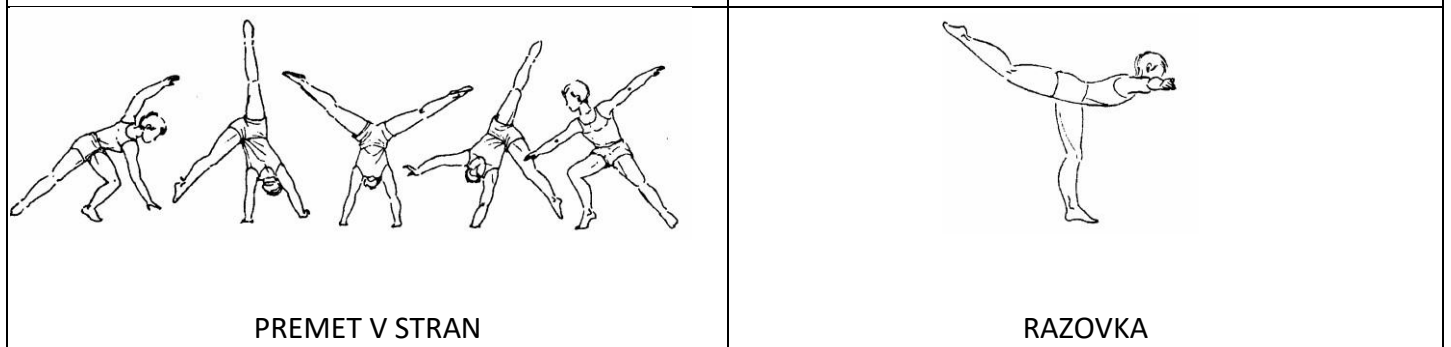
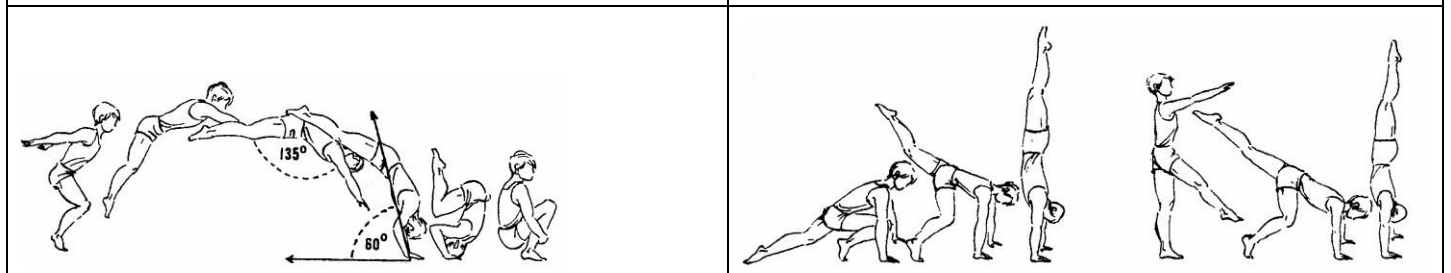
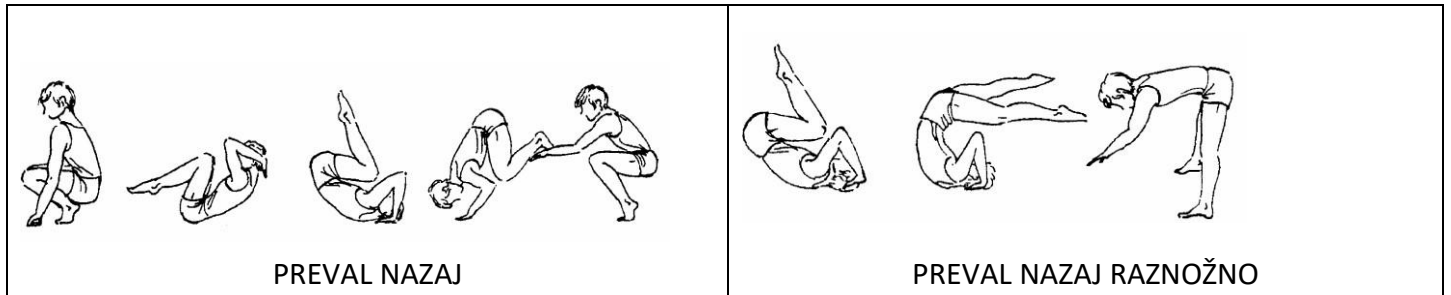
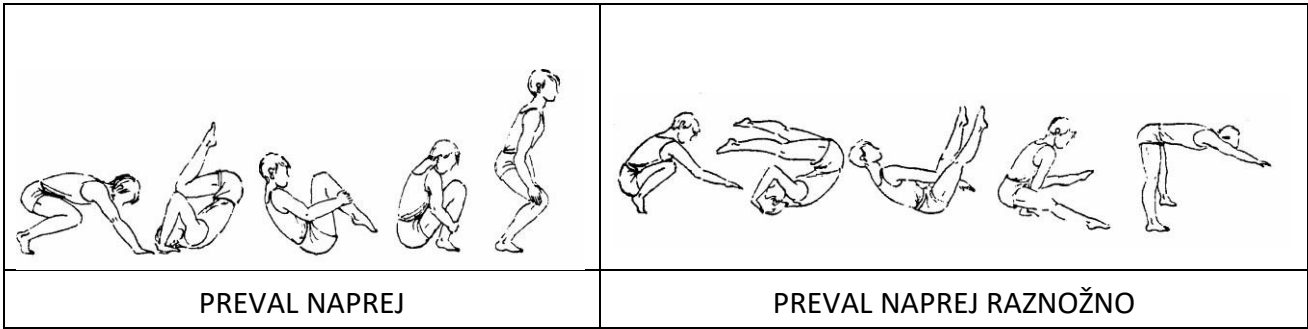
NOŽENJA: položaji ali gibanje nog.



OSNOVNA GIBANJA TRUPA: kloni (upogibi telesa), vzkloni (gib telesa iz klona v pokončni položaj), suki (obrati telesa okoli vzdolžne osi).

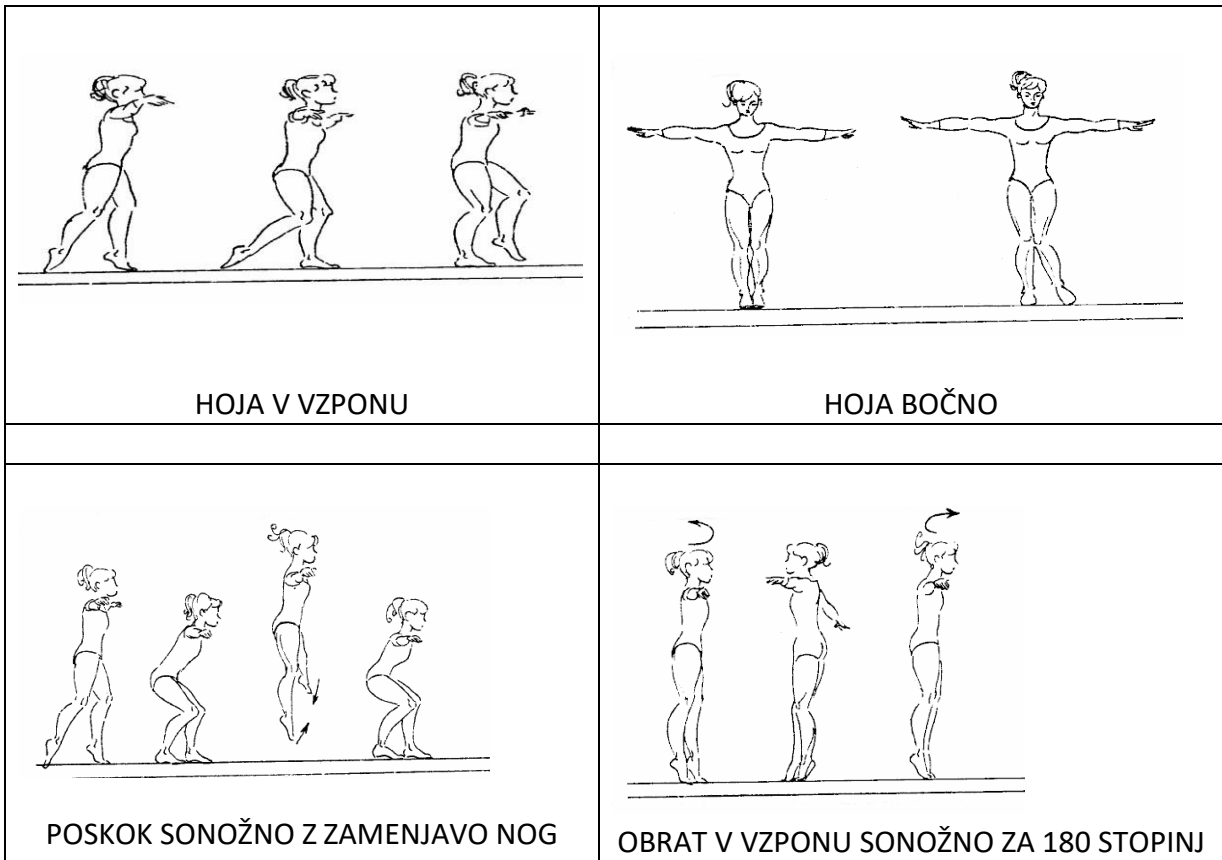


AKROBATIKA (nekateri elementi)

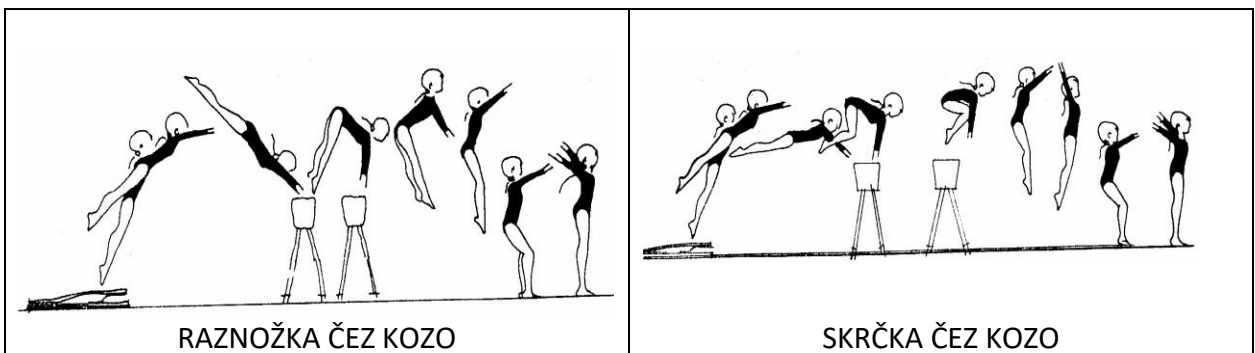


ORODNA GIMNASTIKA (nekateri elementi)

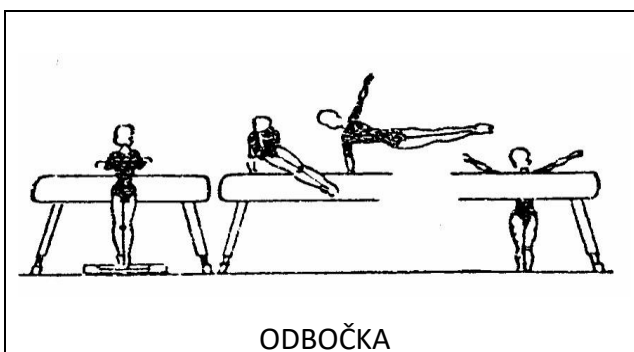
GREB



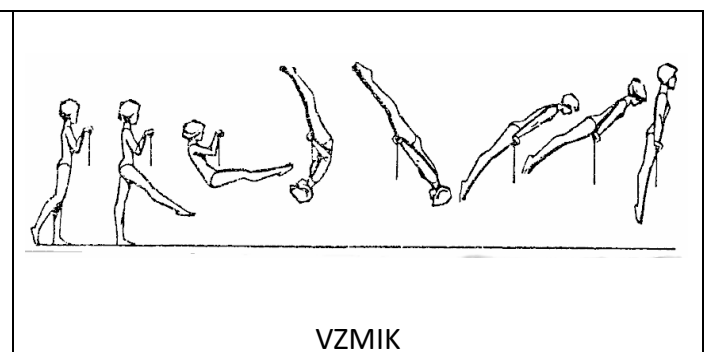
KOZA



KONJ Z ROČAJI



BRADLJA, DROG



PRAKTIČNI DEL:**OGREVANJE:**

FARTLEK (5min): kombinacija teka in tekaških vaj (če imaš možnost pojdi ven, sicer izvedi fartlek v stanovanju – vaje delaš na mestu).

RAZTEZNE GIMNASTIČNE VAJE:

Narediš 10 poljubnih gimnastičnih vaj, lahko si pomagaš z videoposnetkom:
<https://www.youtube.com/watch?v=2L2lnxlcNmo>

KREPILNE GIMNASITČNE VAJE

Vsak naj naredi 5 poljubnih krepilnih vaj po 20 ponovitev.

POLIGON

Poskusi si narediti domači poligon. Uporabi kar imaš in bodi ustvarjalen 😊 (npr. slalom okrog jogurtovih lončkov, hoja po vrvi (kolebnici, ki je na tleh), poskoki čez ovire (žoge, palice, gajbice...), plazenje pod stolom, mizo... in sigurno najdeš še kaj 😊

Naredi 3 kroge. Poskušaj biti čim hitrejši. Med krogi naj bo 20 sekund odmora. Da bo bolj zanimivo povabi k sodelovanju še brate ali sestre.

TAKOLE SVA SE DANES ZABAVALI Z EVO 😊

