**GIMNASTIČNE VAJE**

* **OSNOVNI POLOŽAJI ROK IN NOG**

PRIROČENJE – roke ob telesu

PREDROČENJE – roke so iztegnjene pred telesom v višini in širini ramen

ODROČENJE – roke so dvignjene vstran v višini ramen

VZROČENJE – roke so nad glavo

STOJA RAZKORAČNO – stojimo z nogami narazen, noge so v širini bokov

* **PRIMERI VAJ**

ZASUK GLAVE LEVO, DESNO. Stoja razkoračno. Roke so v boku. Zasukamo glavo v desno stran, nato še v levo stran. V vsako stran poglej 5x.

Z GLAVO GREMO GOR, DOL. Stoja razkoračno. Roke so v boku. Glavo potisnemo gor in dol. Dol poglej 5x, prav tolikokrat tudi gor.

KROŽENJE Z RAMENI NAPREJ IN NAZAJ. Stoja razkoračno. Roke so v priročenju. Krožiš z rameni naprej in še nazaj. V vsako smer 5x.

KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ IN NAZAJ. Stoja razkoračno. Roke so v priročenju. Kroženje z rokami naprej in nazaj. Pazi da dlaš velike kroge. Z vsako roko 5x.

IZMENIČNI ZAMAHI Z ROKAMI. Stoja razkoračno. Ena roka je dvignjena, druga je spuščena. Izmenično zamahujemo z rokami nazaj, roke menjujemo. Ponovimo 10x.

PREDKLON. Stoja račkoračno, roke so v vzročenju. Globok predklon in nazaj v stojo razkoračno. Štetje 1.1, 2.2, 3.3, 4.4... štejemo do 10.

KROŽENJE Z BOKI. Stoja razkoračno. Roke so v boku. Krožimo z boki v obe smeri. Delamo velike kroge. 5 krogov v eno in 5 krogov v drugo stran.

TREBUŠNJAKI. Ležimo na hrbtu, noge so pokrčene, roke so na tilniku. Dvigujemo se v polsed in se spustimo nazaj v ležo. Ponovimo 10x.

ZAKLON. Ležimo na trebuhu. Roke so na tilniku. Dvigujemo trup. Pazi, da se ne dviguješ preveč visoko. Pogled je usmerjen v tla. Dvignemo se 10x.

IZPADNI KORAK. Potiskamo bok naprej in dol. Vsako nogo 5x.

OBIRAMO SADJE. Stoja razkoračno. Roke so v vzročenju. Roke potiskamo čim višje. Ponovimo 10x.

POČEPI. Stoja razkoračno. Kolena so rahlo pokrčena. Roke so v predročenju. Pazi, da ne gredo koena čez prste na nogi. Počepni 10x.

KROŽIMO Z GLEŽNJI IN ZAPESTJI. 10x.

STRESEMO ROKE IN NOGE.