

GIMNASTIKA

5. RAZRED



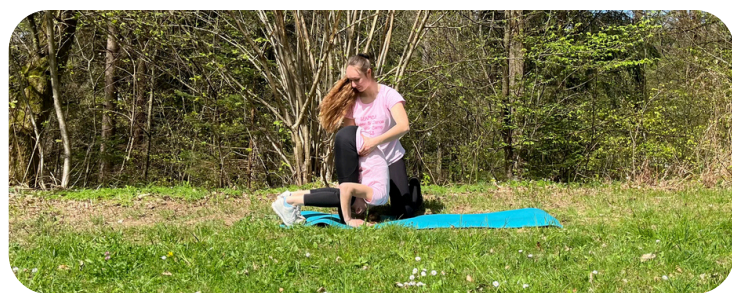
PREVAL NAPREJ



1. Stojiš skupaj + roke gor,
2. globok počep,
3. roke na tla,
4. pogled v popek,
5. odrineš se naprej s stegnjenimi nogami,
6. pristaneš v počep,
7. vstaneš z rokami gor.



PREVAL NAZAJ



1. Stojiš skupaj + roke gor,
2. globok počep,
3. postaviš "potičke",
4. pogled v popek,
5. se zarolaš nazaj + "speštaš potičke in povohaš kolena",
6. počep, vstaneš na noge,
7. zaključek z rokami gor.



PREVAL NAZAJ V POLOŽAJ ZA SKLECO



- Pravilna izvedba prevala nazaj,
- zaključek drugačen:
- stegnjene noge usmeriš vodoravno + roke hitro stegneš, da zaključiš v položaju za stajo.

- Pravilna izvedba prevala nazaj,
- zaključek drugačen:
- stegnjene noge usmeriš vodoravno + roke hitro stegneš, da zaključiš v položaju za skleco.



PREVAL NAZAJ V STOJO



MOST

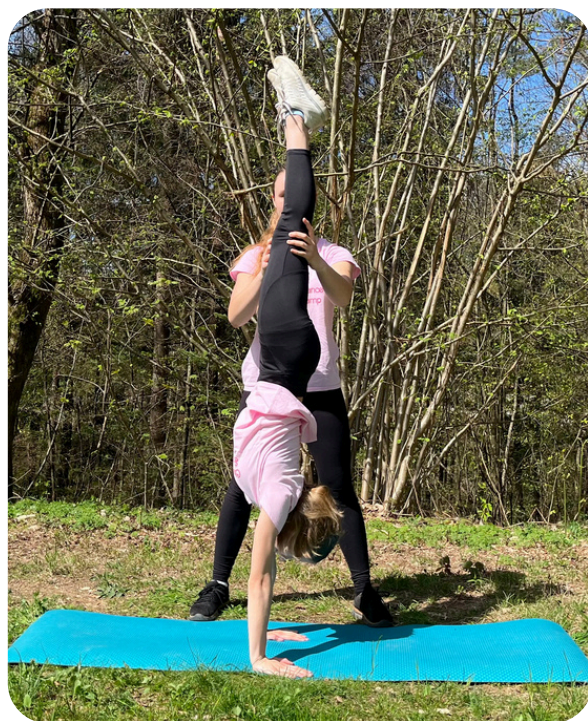


1. Odrivna noga pripravljena s špičko,
2. roke gor,
3. dvig noge na 90 stopinj,
4. dolg izpadni korak, še vedno roke gor,
5. zamah z zadnjo nogo, stisneš zadnjico, trebuh in gležnje skupaj,
6. zaključiš v koraku in z rokami gor.

IZVEDBA:

- stegnjene roke in ramena čez dlani oziroma zapestja, noge so lahko pokrčene ali pa stegnjene.

STOJA



- Pravilna izvedba stoje,
- spodviješ glavo + usločiš hrbet,
- se zarolaš v pravilen preval in ga zaključiš.

STOJA PREVAL



KORAKI:

1. roke gor + "grbica",
2. odrivna noga pripravljena s špičko,
3. izpadni korak naprej,
4. zadnja noga čez, nato odrivna,
5. zaključek z rokami gor + "grbica".

KOLO

