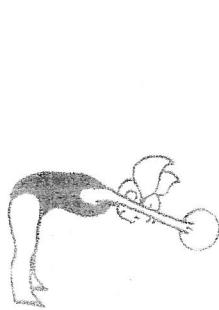
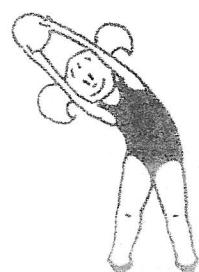


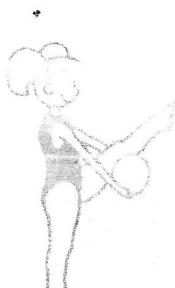
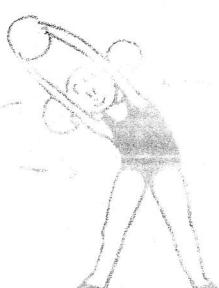
## Sklop vaj z žogo



Predklon, vzravnava, zaklon - 6 serij

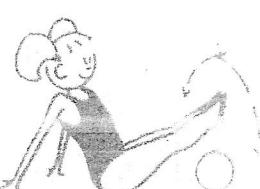


Odkloni - 6 odklonov  
izmenično v levo in desno



Kroženje trupa - 4 kroge v levo, 4 v desno

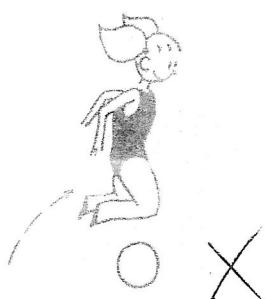
Zamahi v visoko prednoženje s prenosom žoge pod nogo - 6 zamahov z vsako nogo



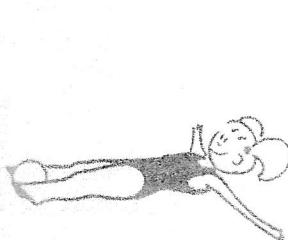
Prenos nog prek žoge -  
8x v levo in desno



Dviganje žoge v mali zaklon -  
8 dvigov z zgornjim delom hrbtna

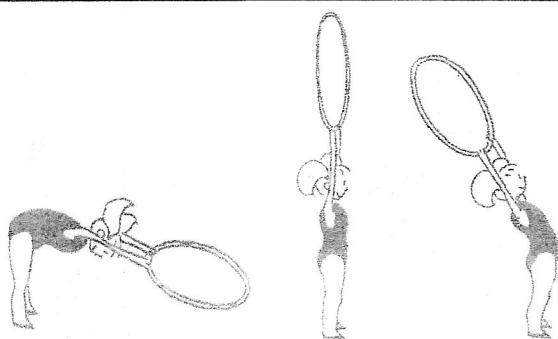


Preskakovanje žoge - 8x

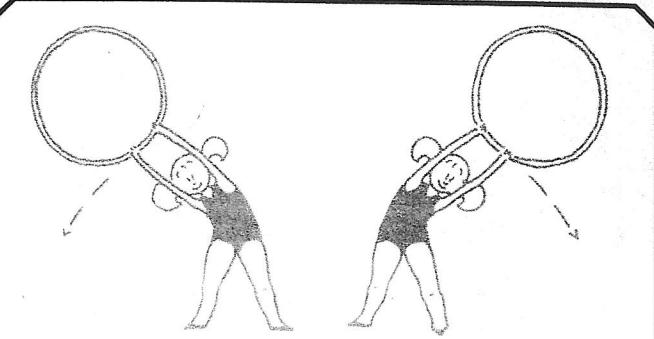


Prenašanje žoge prek telesa - 5x prek glave in nazaj

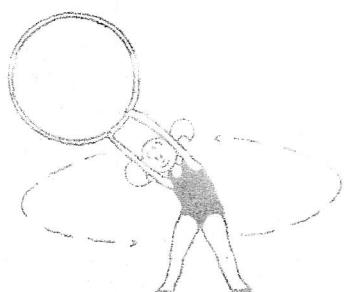
## Sklop vaj z obročem



Predklon, vzklon, zaklon, vzklon - 6 serij gibov



Odkloni - 6 odklonov izmenično v vsako stran



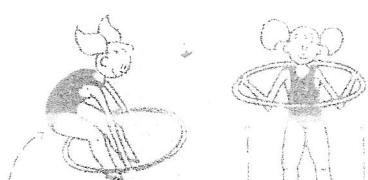
Kroženje s trupom -  
4 kroge v levo, 4 v desno



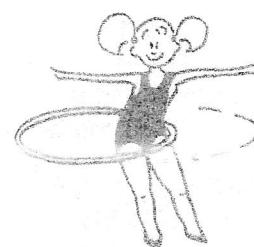
Zamahi v visoko prednoženje prek  
obroča - 6 zamahov z vsako nogo



Iz leže na hrbtnu dvig v sed s  
skrčenimi nogami in s prevlekom  
nog v obroč - 6 dvigov



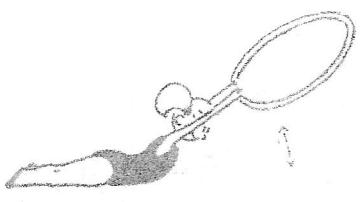
Skok v obroč in prevlek obroča  
prek telesa - 6 prevlekov



Vrtenje obroča okoli pasu - 8 poskusov



Preskakovanje obroča - 8 preskokov



Dviganje obroča v malij zaklon iz  
leže na trebuhu <sup>22</sup> - 8x

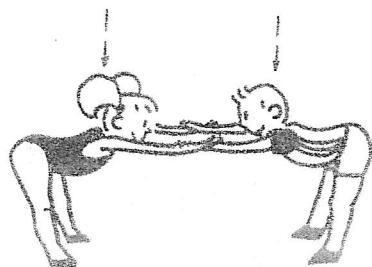


Menjava položajev - opora čepno, opora ležno, opora čepno, skok - 4x do 8x

### OPOMBE

<sup>22</sup> Obroč dvigujemo le okoli 10 cm, da ne obremenjujemo ledvenega dela hrbtenice.

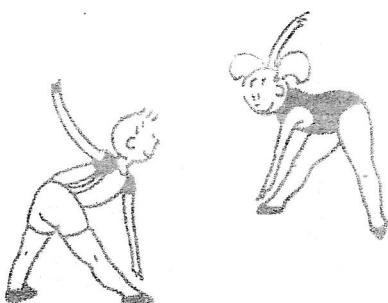
## Sklop vaj v pari



Predkloni s potiskanjem ramen -10 zibov  
z rahlim potiskanjem sošolca



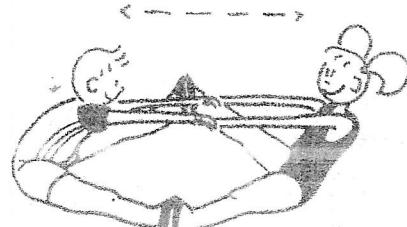
Odkloni - parse dotika  
s hrbtom - 6 odklonov  
izmenično v vsako stran



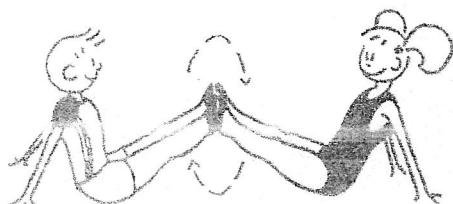
Zasuki v predklonu - 8 zasukov izmenično v vsako stran<sup>21</sup>



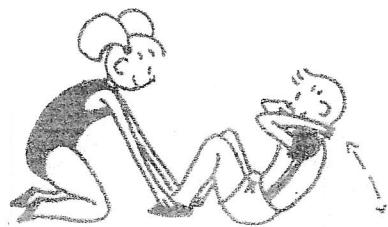
Zamahi v visoko prednoženje  
- 6 zamahov z vsako nogo



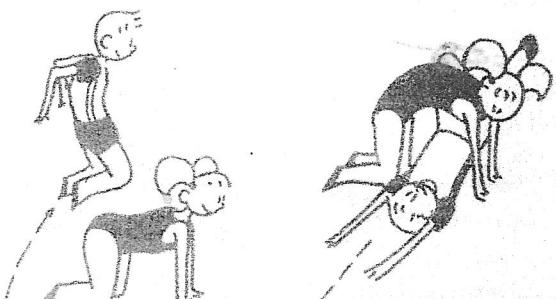
Predkloni in zakloni z vlečenjem in potiskanjem v sedu  
raznožno - 6x izmenično predklon in zaklon



V opori sedno kroženje z nogami v  
prednoženju - 5 krogov v vsako stran



Dviganje trupa iz leže na hrbtnu v parih - 6 dvigov do seda



Preskakovanje in plazenje - 5x z menjavo učencev po vsakem skoku

### OPOMBE

<sup>21</sup> Zasuke lahko delajo tudi tako,  
da stojijo s hrbtom drug proti  
drugemu (kot pri odklonih).