

# GIMNASTIKA

## 1. OGREVANJE

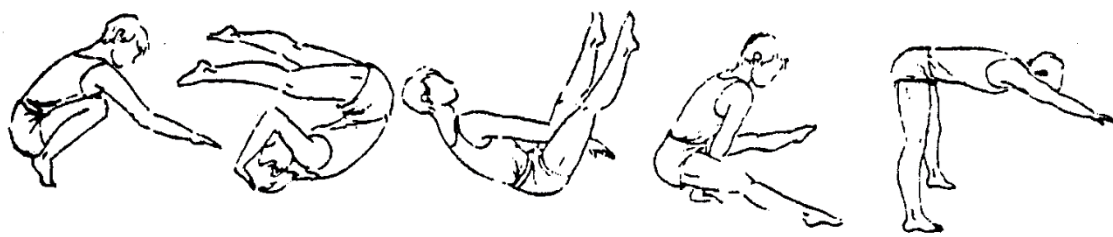
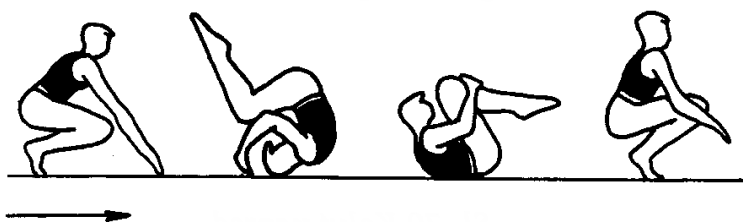
Spodaj najdeš že poznano igro 3 v vrsto. Zraven povabi brata/sestro/starša. Točko dobi tisti, ki prvi postavi 3 predmete v vrsto (naj bodo enake barve). Zmaga tisti, ki prvi doseže 5 točk.

[https://www.youtube.com/watch?v=ONh4-ZdZ\\_EY&fbclid=IwAR1I0HCXSDIU6T8pXxL4L9mtd9KiHNkwtdNgl9T\\_CtItnINt2IokIWgx5wU](https://www.youtube.com/watch?v=ONh4-ZdZ_EY&fbclid=IwAR1I0HCXSDIU6T8pXxL4L9mtd9KiHNkwtdNgl9T_CtItnINt2IokIWgx5wU)

**PRI IZVAJANJU GIMNASTIČNIH ELEMENTOV PAZI NA VARNOST IZVAJANJA.**

## 2. GIMNASTIČNI ELEMENTI

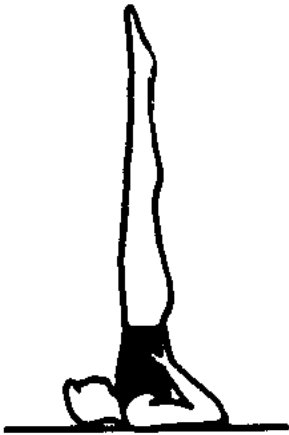
- PREVAL NAPREJ IN PREVAL NAPREJ RAZNOŽNO



### OPIS

Pri prevalu naprej se iz čepa približno 30 do 50 cm pred seboj opremo z rokami, ki so v širini ramen, na tla. Istočasno iztegujemo noge, visoko dvigujemo boke in spodvijamo glavo. Teža se prenaša na roke, ki jih mehko popuščamo in spustimo telo na tilnik in pleča in se po usločenem hrbtu prevalimo preko seda prednožno skrčno do stoji na nogah. Roke se na tla opirajo s celimi dlanmi, ki so obrnjene naprej. Glava se skoraj ne sme dotakniti tal. Noge morajo biti popolnoma skrčene, hrbet usločen, glava pa močno predklonjena. Pri vadbi je treba paziti, da si učenci ne pomagajo na noge z odzivom rok od tal. Navajamo jih, da roke pritegnejo goleni k telesu.

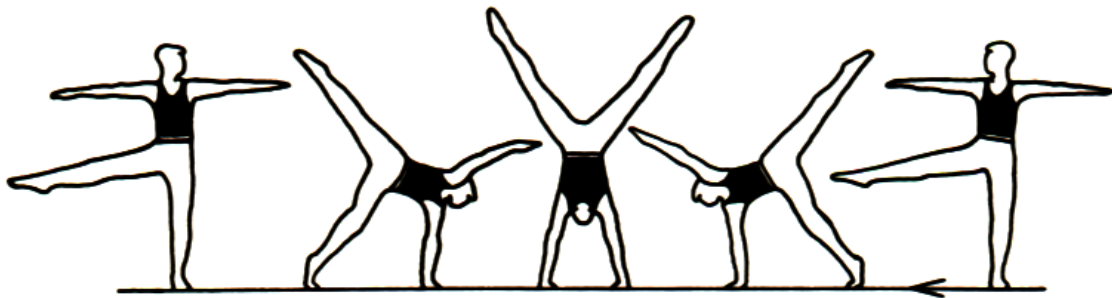
- STOJA NA LOPATICAH



OPIS

Iz seda prednožno skrčno se po hrbtu povalimo nazaj do lopatic in tilnika, noge pa iztegnemo navpično nad sebe. Trup in noge so v čim bolj ravni črti.

- PREMET V STRAN - KOLO



OPIS

Iz stoje spetno odnožimo z levo (desno) in odročimo, vzpon na desni (levi), pogled v levo (desno). Nato z levo (desno) nogo naredimo korak v levo (desno) in z odklonom v levo (desno) postavimo dlan leve (desne) roke na tla, istočasno pa zamahnemo z iztegnjeno desno (levo) v stran navzgor, se odrinemo z levo (desno) nogo ter takoj zatem položimo na tla še desno (levo) dlan in preidemo v stojo na rokah raznožno. Nato z odzivom leve (desne) roke prenesemo težo telesa na desno (levo) laht in in stopimo z desno (levo) nogo na tla, nakar se z odzivom desne (leve) roke zravnamo in prenesemo težo telesa na levo (desno) nogo do stoje odnožno z desno (levo), roke so v odročanju.

- **STOJA NA GLAVI – OBVEZNO Z VAROVANJEM**



OPIS

Pri vadbi stoje na glavi je pomembna postavitev rok in glave na tla, ki mora biti v obliki enakostraničnega trikotnika. Roke so v širini ramen, prsti so usmerjeni naprej, drža komolcev pa naj ne bo preširoka, kot v komolčnem sklepu naj bo približno  $90^{\circ}$ . Z glavo se opiramo na tla na njeni prednji strani (proti čelu), ne pa na vrhu. Z odzivom in z zamahom z nogami prenesemo trup in noge nad tri oporne točke. Teža telesa je približno enakomerno porazdeljena na vse tri oporne točke.

POMOČ IN VAROVANJE

Dva pomočnika stojita ob strani tistega, ki vadi in mu s prijemom za noge pomagata pri dviganju nog, ohranjanju ravnotežja in preprečujeta padec na hrbet. Sicer pa naj učenec, ki izvaja stoji na glavi sam dviguje noge in trup, ker mora občutiti gibanje, katerega cilj je stoji na glavi. Potem se je treba vrniti v izhodiščni položaj. Za manj spretnosti in tiste, ki nimajo dovolj okrepljenih vratnih mišic, je potrebna previdnost in varovanje odraslega. Taki učenci naj ne vztrajajo dolgo v stoji na glavi.