**ŠPO – VAJE S KOLEBNICO**

Če doma nimaš kolebnice, poišči kakšen kos vrvi. Najprej naredi gimnastične vaje s kolebnico,

nato pa kolebnico še preskakuj.

GIMNASTIČNE VAJE S KOLEBNICO:

|  |  |
| --- | --- |
|  | Stojimo razkoračno, kolebnico držimo nad glavo, delamo odklone trupa v levo in desno. |
|  | Stojimo razkoračno, kolebnico držimo pred prsmi, trup sukamo v levo in desno. |
|  | Stojimo z nogama skupaj, kolebnico držimo nad glavo; iz vodoravnega predklona naredimo globok predklon in nazaj. |
|  | Stojimo, prepognjeno kolebnico držimo na obeh koncih; kolebnico prestopamo naprej in nazaj. |
|  | Sedimo, nogi sta narazen. Kolebnico zataknemo za stopala. Noge dvigamo in spuščamo. |
|  | Ležimo na trebuhu, kolebnico držimo z obema rokama pred seboj. Roke dvignemo, položaj zadržimo 3 s. |
|  | Kolebnico držimo v predročenju. Delamo počepe s petami na tleh. |
|  | Kolebnico položimo na tla v obliki črke V in preskakujemo njene krake. |
|  | Stojimo, vsaka roka drži en konec vrvi, ki leži za telesom. Zamahnemo z vrvjo in jo čez glavo vržemo naprej ter prestopimo. |