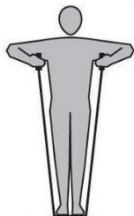


VADBA S KOLEBNICO

NAUČI SE	UTRJUJ	TRENIRAJ
Najprej se gibanja dobro nauči. Vztrajaj! Učenje zahteva ponavljanje in čas.	Od enostavnejših gibanj pojdi k težjim. Ponavljaj, da gibanje čim bolj obvladaš.	Neprestano skači 5, 10, 15 ... minut. Vmes uporabi različne preskoke.

KAJ MORAŠ VEDETI



- Dolžina kolebnice - če stopiš na sredino kolebnice, morata ročaja doseči pazduho.
 - Obuj si primerno obutev (športne copate).
- Ramena je potrebno imeti sproščena, ohranjanj pravilno, izravnano telesno držo,
- Ne skači previsoko, odrini se le toliko, kolikor je potrebno (od 3 do 8 centimetrov).
 - Nikoli ne doskoči na celo stopalo, vsak skok naj bo izveden na prstih.
- Komolce nasloni ob pas, saj kolebnico vrtiš predvsem iz zapestja in ne s celimi rokami.
 - Če imaš težave s sklepi ali hrbtenico, NE SKAČI.



PRED VADBO

- Obleci in obuj se v primerno športno opremo.
- Dobro se ogrej s tekom (na mestu, zunaj) in razteznimi gimnastičnimi vajami.
 - Za videoprikaz pojdi na: <https://www.youtube.com/watch?v=g05NZ3rro8>

PRESKOKI

OD LAŽJEGA	➔	K TEŽJEMU
<ul style="list-style-type: none"> • tek po prostoru 	<ul style="list-style-type: none"> • tek na mestu 	
<ul style="list-style-type: none"> • sonožni preskoki z vmesnim poskokom 	<ul style="list-style-type: none"> • sonožni preskoki (brez poskoka) 	<ul style="list-style-type: none"> • sonožni pr. naprej-nazaj • sonožni pr. levo-desno • sonožni pr. narazen-skupaj • sonožni pr. škarjice
<ul style="list-style-type: none"> • preskoki po eni nogi 3 po Desni – 3 po Levi 	<ul style="list-style-type: none"> • preskoki po eni nogi 2 po L – 2 po D 	<ul style="list-style-type: none"> • preskoki po eni nogi 1 po D – 1 po L (skipping)
		<ul style="list-style-type: none"> • vse prejšnje z vrtenjem nazaj

TRIKI

OD LAŽJEGA	➔	K TEŽJEMU
<ul style="list-style-type: none"> • osmica D in L ob telesu 	<ul style="list-style-type: none"> • osmica D in L ob telesu s prehodom v preskoke 	<ul style="list-style-type: none"> • osmica D in L, preskok, počep
<ul style="list-style-type: none"> • križanje rok med sonožnim poskokom 	<ul style="list-style-type: none"> • križanje rok, preskakovanje v tem položaju 	<ul style="list-style-type: none"> • križanje rok med sonožnim poskokom, vrtenje vzvratno
<ul style="list-style-type: none"> • en poskok, kolebnica 2x zakroži (skoči visoko!) 		