

## VADBA S KOLEBNICO

Svojo vadbo boste tokrat izvedli s kolebnico. Gre za vadbo s poskoki, kjer kolebnico uporabimo kot rekvizit. S tem si popestrimo vadbo in v poskoke vključimo še delo rok, kar je z vidika koordinacije zahtevnejše. Pred začetkom vadbe s kolebnico si najprej pogledjte osnovna navodila, kako se kolebnico pravilno preskakuje. Predstavlja jih Alenka Košir na povezavi:

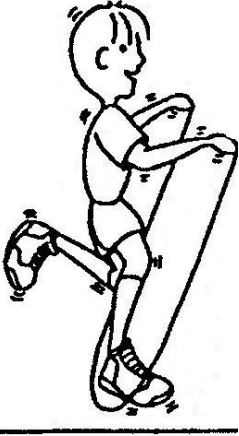
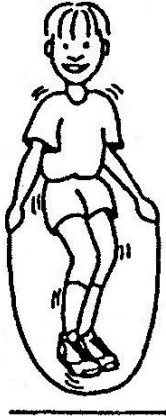
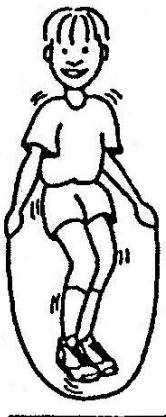

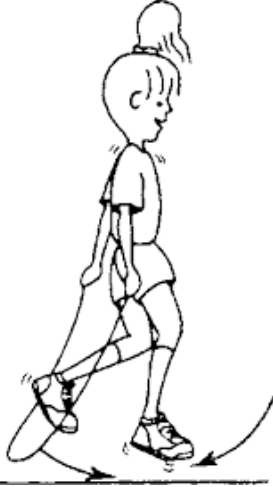

<https://youtu.be/6ftxfwdAcC4>

Ko si pogledate kratka navodila za ogrevanje naredite:

- lahkoten tek ali tek s kolebnico 5 minut in
- gimnastične vaje s kolebnico.

|  |  |   |  |   |   |
|--|--|---|--|---|---|
|   | Stojimo razkoračno, kolebnico držimo nad glavo, delamo odklone trupa v levo in desno.                              |   | Stojimo, prepognjeno kolebnico držimo na obeh koncih; kolebnico prestopamo naprej in nazaj.              |   | Kolebnico držimo v predročenu. Delamo počepe s petami na tleh (10x).  |
|  | Stojimo razkoračno, kolebnico držimo pred prsmi, trup sukamo v levo in desno.                                      |  | Sedimo, nogi sta narazen. Kolebnico zatakujemo za stopala. Noge dvigamo in spuščamo.                     |  | Kolebnico položimo na tla v obliki črke V in preskakujemo njene krake.  |
|  | Stojimo razkoračno, kolebnico držimo nad glavo; iz vodoravnega predklona naredimo globok predklon naprej in nazaj. |  | Ležimo na trebuhu, kolebnico držimo z obema rokama pred seboj. Roke dvignemo, položaj zadržimo 3 s (5x). |  | Stojimo, vsaka roka drži en konec vrvi, ki leži za telesom. Zamahnemo z vrvjo in jo čez glavo vržemo naprej ter prestopimo. |

Ko ste ogreti Izvedete tri kroge šestih vaj (na slikah) v minutnem ciklusu (30 s skoki s kolebnico in 30 s pavze; trenirani lahko naredite recimo 40 s skokov in 20 s pavze). Med cikli naredite 3 - 5 minut počitka.

|  |  |  |
|--|--|--|
|   |   |   |
| <p>PRETEKANJE<br/>KOLEBNICE NA MESTU<br/>ALI V GIBANJU</p>                         | <p>SONOŽNO<br/>PRESKAKOVANJE<br/>KOLEBNICE Z<br/>MEDSKOKOM</p>                     | <p>SONOŽNO<br/>PRESKAKOVANJE<br/>KOLEBNICE BREZ<br/>MEDSKOKA</p>                     |
|  |  |  |
| <p>POSKOKI PO ENI<br/>NOGI Z<br/>MEDSKOKOM</p>                                     | <p>PRESKAKOVANJE<br/>KOLEBNICE, KI SE VRTI<br/>NAZAJ</p>                           | <p>KRIŽANJE KOLEBNICE</p>  |

Ko zaključite zadnji cikel, sledi sprostitev obremenjenih mišic (stoja na lopaticah, stretching vaje za noge in roke, sprostitev telesa).

