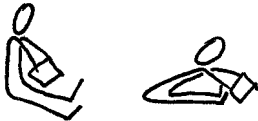














GIMNASTIČNE VAJE S KARTONOM (10 × 15cm)

	<p>Stojimo razkoračno, karton držimo z obema rokama pred sabo, vzpne se na prste in roki vzročimo.</p>
	<p>Sedimo s stegnjenima nogama, globok predklon, s kartonom poskusimo potrkat pred stopali.</p>
	<p>Sedimo raznožno, trup sukamo v desno in levo.</p>
	<p>Ležimo na hrbtu, karton držimo nad glavo, s prsti na nogah se dotaknemo kartona.</p>
	<p>Ležimo na trebuhu, karton držimo pred seboj, dvigujemo izmenično levo in desno nogo.</p>
	<p>Karton si položimo na glavo, delamo počepe.</p>
	<p>Karton položimo na tla in ga sonožno preskakujemo.</p>
	<p>Karton vržemo v zrak in ga skušamo ujeti.</p>

GIMNASTIČNE VAJE S PAPIRNATIM TULCEM I.

	<p>Stojimo razkoračno, tulec držimo nad glavo, delamo odklone v eno in drugo stran, pri tem se s tulcem dotaknemo stegna.</p>
	<p>Klečimo, tulec v iztegnjenih rokah držimo pred seboj, sukamo se v levo in desno.</p>
	<p>Stojimo razkoračno, tulec držimo pred seboj, globok predklon, da damo tulec med nogama čim bolj nazaj.</p>
	<p>Tulec položimo na tla in ga prestopamo naprej in nazaj.</p>
	<p>Stojimo, tulec dvignemo nad glavo, korakamo – kolena dvigujemo čim više.</p>
	<p>Ležimo na hrbtu, tulec držimo pred prsmi, eno nogo skrčimo in se s kolenom dotaknemo tulca. Isto ponovimo z drugo nogo.</p>
	<p>Stojimo, roki sta iztegnjeni, tulec leži na dlaneh, roki dvignemo, da se tulec zvali do ramen.</p>
	<p>Par: prvi leži na hrbtu in tulec drži s stopali, drugi kleči za glavo prvega. Prvi dvigne nogi in poda tulec drugemu. Nato mesti zamenjata.</p>