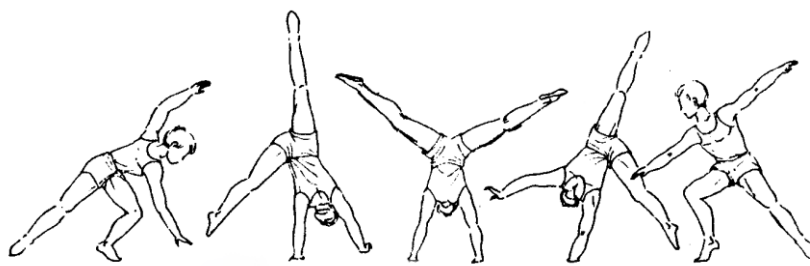


PREMET V STRAN**OPIS IN TEHNIKA PREMETA V STRAN**

Iz stoje stopimo v stran 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 stoji na rokah raznožno. Nato z odzivom leve (desne) roke prenesemo težo telesa na desno (levo) dlan 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 ROKAH**

Roke postavimo na tla v širini ramen, prsti so razklenjeni in usmerjeni naprej. V fazi gibanja postavimo ramena nekoliko naprej, roke pa morajo biti iztegnjene. Ko se zravnamo v stoji, potisnemo ramena nazaj nad oporo, tako da teža telesa pritiska navpično nad dlani. V stoji so noge in trup v ravni črti, le glava je rahlo zaklonjena.

Ločimo več prehodov v stoji na rokah:

- iz opore čepno na eni nogi (druga noga je zanožena), z zanožno nogo močno zamahnemo navzgor in se istočasno odrinemo s stojno nogo ter v navpičnici obe nogi spojimo.
- iz stoje prednožno, roke so v predročanju gor. Naredimo korak naprej z levo (desno) nogo, se predklonimo, položimo roke na tla ter z zamahom desne (leve) in odzivom leve (desne) noge preidemo v stoji na rokah.
- iz opore čepno s sonožnim odzivom prenesemo boko visoko nad oporni točki in se zravnamo v stoji na rokah.



Praktični del (priporočamo):

- športne aktivnosti v naravi (tek, hoja, planinski pohod ...). Ne pozabite na ustrezno ogrevanje (gimnastične vaje, lahkoten tek ...).