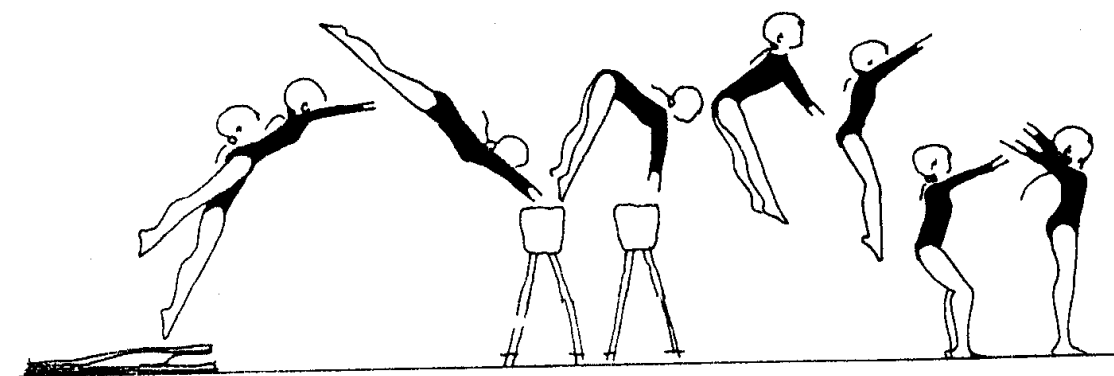


PRESKOK ČEZ KOZO

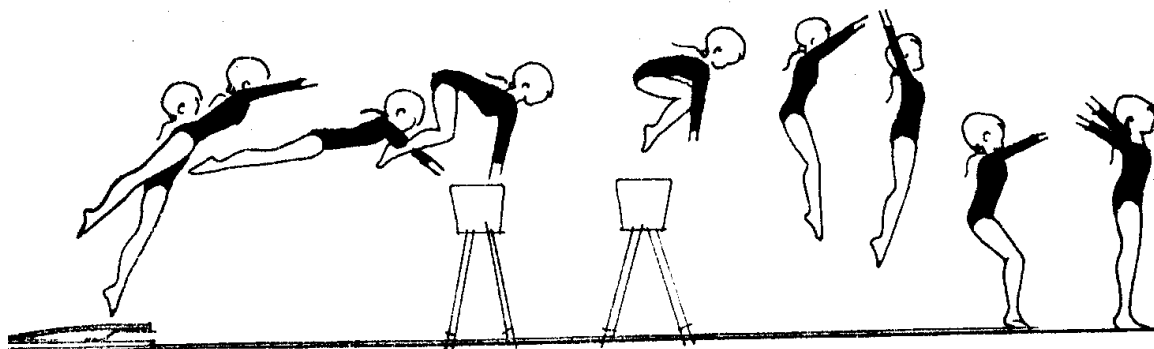
RAZNOŽKA

Raznožka čez kozo je najenostavnejši preskok. Noge gredo ob orodju in ni nevarnosti, da bi se z njimi zataknila za orodje. Po odzivu z odzivne deske in v prvi fazi leta se z rokami opremo na orodje, boka pa dvignemo visoko nad orodje tako, da so višje od ramen. Noge raznožimo šele tedaj, ko smo se z rokami opri na orodje. V trenutku, ko se začnejo noge približevati rokam in orodju, se z rokami močno odrinemo od orodja navzgor. Hkrati dvignemo zgornji del telesa, potisnemo prsi in boka naprej ter snožimo - noge gredo skupaj. Ob koncu potisnemo še noge naprej, tako zagotovimo zanesljiv doskok. Varujemo tako, da se postavimo na mesto doskoka in primemo učenca za nadlahti.



SKRČKA

Skrčka je preskok, pri katerem prehajamo čez orodje s skrčenimi nogami. Po odzivu se na orodje opremo v širini ramen. Visoko dvignemo boka, skrčimo noge in jih pritegnemo k prsim. Boki morajo biti višje od ramen. Glavo zmerno zaklonimo. Še preden se noge približajo dlanem, se z rokami močno odrinemo ter zamahnemo z njimi navzgor. Pred doskokom potisnemo noge malo naprej. Varujemo tako, da stojimo na strani doskoka in primemo učenca za nadlahti. Po potrebi potegnemo učenca naprej. Varujeta lahko tudi dva.



Praktični del (priporočamo):

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