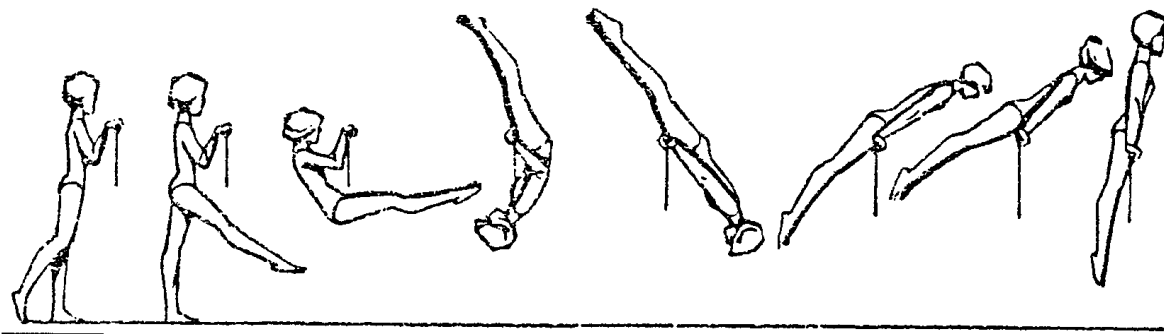


DROG ALI DVOVIŠINSKA BRADLJA**VZMIK SPREDAJ Z ENONOŽNIM ODRIVOM**

V stoji stojimo z odzivno nogo pod žrdjo ali lestvino, zamašno nogo pa imamo v stoji zanožno ali v zanoženju. Z odzivno nogo se odrinemo gor, z zamašno nogo močno zamahnemo naprej, gor in nazaj preko žrdi ali lestvine in po najkrajši poti prislonimo boke k žrdi ali lestvini. Sočasno z zamahom noge naprej se začnejo rame in trup gibati nazaj in dol. Po odzivu se zamašni nogi priključi tudi odzivna noga. Lahti imamo ves čas pokrčene, telo zmerno upognjeno, glavo pa rahlo pred klonjeno. Boke prislonimo na žrd ali lestvino s pomočjo "pritega" z lahtmi. Sledi "prevaga" telesa, noge spustimo dol do poševnega položaja, hkrati pa dvigamo trup in glavo v loku naprej in gor. Z rokami preprimemo v smeri gibanja tako, da vzmik končamo v opori spredaj (glej spodnjo sliko povsem desno).



Praktični del (priporočamo):

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