

GIMNASTIČNE VAJE S KARTAMI



A		POSKOKI Z VISOKO DVIGNJENIMI KOLENI
K		DVIG NOG
Q		SKLECE
J		GLOBOK PREDKLON Z ZAMAHOM
10		ZAKLON
9		DVIG NOG VZOSNO
8		KROŽENJE Z RAMENI
7		PLAVALNI GIBI »KRAVL«
6		SPROŠČANJE KLEČE
5		ZIBANJE V PREDKLONU
4		DVIGANJE NOG IZMENIČNO
3		POSKOKI Z LEVE NA DESNO
2		BOČNI KROGI Z ROKAMI

NAVODILO: Izvleči karto in naredi gimnastično vajo, ki jo določa karta. Vsako vajo ponovi 10x.