

# **GIMNASTIČNE VAJE**

**Izdelala: Katja Medija**

## Kaj so **GIMNASTIČNE VAJE**?

Gimnastične vaje so sklop vaj, ki jih izvajamo z določenim ciljem (ogrevanje, sproščanje, razvijanje gibalnih sposobnosti).

### **Vrste gimnastičnih vaj:**

- KREPILNE,
- RAZTEZNE,
- SPROSTILNE.

### **Gimnastične vaje izvajamo po določenem zaporedju:**

- od zgornjega dela telesa k spodnjem (ramenski obroč, roke, trup, noge).

## **OSNOVNI POLOŽAJI ROK IN NOG**

**PRIROČENJE** - roke so ob telesu.



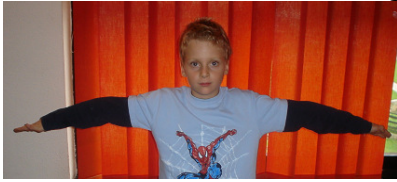
**PREDROČENJE** - roke so iztegnjene pred telesom v višini in širini ramen.



**ZAROČENJE** - roke so za telesom.



**ODROČENJE**- roke so dvignjene vstran v višini ramen.



**VZROČENJE**- roke so nad glavo.



**STOJA RAZKORAČNO**- stojimo z nogami narazen, noge so v širini bokov.



**PREDNOŽENJE** - ena noga je pred



**ZANOŽENJE** - ena noga je za



**ODNOŽENJE** - ena noga je vstran



## PRIMERI VAJ

1. **KROŽENJE Z GLAVO V OBE SMERI.** Stoja razkoračno. Roke so v boku ali v priročenju. Najprej krožimo v eno smer (5 x), nato še v drugo smer (5 x). S to vajo **raztezamo** mišice vratu.



2. **ZASUK GLAVE LEVO, DESNO.** Stoja razkoračno. Roke so v boku ali v priročenju. Zaskukamo glavo v desno stran, nato še v levo stran. V vsako stran pogledj 5 x. S to vajo **raztezamo** mišice vratu.



3. **Z GLAVO GREMO DOL, GOR.** Stoja razkoračno. Roke so v boku ali v priročenju. Glavo potisnemo dol in gor. Dol pogledj 5 x, prav tolikokrat tudi gor. S to vajo **raztezamo** mišice vratu.

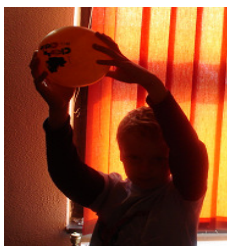
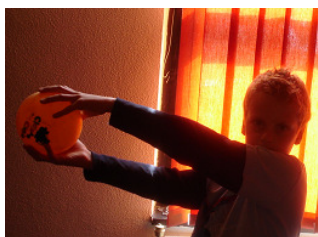
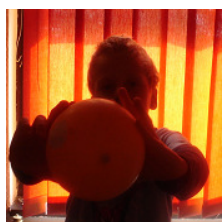


4. **Z GLAVO DOL, DESNO, GOR, LEVO.** Stoja razkoračno. Roke so v boku ali v priročenju. Združiš 2. in 3. vajo. S to vajo **raztezamo** mišice vratu.

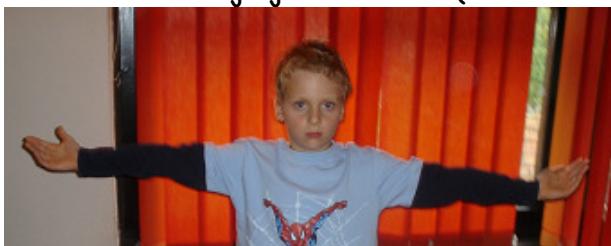
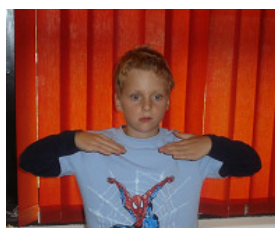
5. **DVIGOVANJE RAMEN.** Stoja razkoračno. Roke so v priročenju. Dvigovanje ram gor in nazaj dol. Rame dvigneš 5 x. S to vajo **raztezaš** mišice ramenskega obroča.



6. **KROŽENJE Z RAMENI NAPREJ IN NAZAJ.** Stoja razkoračno. Roke so v priročenju. Krožiš z rameni naprej in še nazaj. V vsako smer 5 x. S to vajo **raztezamo** mišice ramenskega obroča.
7. **KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ IN NAZAJ.** Stoja razkoračno. Roke so v priročenju. Kroženje z rokami naprej in nazaj. Pazi, da delaš velike kroge. S to vajo **raztezamo** ramenski obroč.
8. **KROŽENJE Z ROKAMI IN Z ŽOGO.** Stoja razkoračno. Roke so v predročenju, v rokah držimo žogo. Krožimo z rokami pred telesom. Naredi 10 krogov. S to vajo **krepimo** mišice rok.



9. **ZAMAHI Z ROKAMI NAVZVEN.** Stoja razkoračno. Odročanje skrčno not. Zamahujemo z rokami. Ta vaja je **raztezna** (raztezamo ramenski obroč, roke). 10 x



Kako štejemo?

1,2

3,4

2,2

3,4

3,2

3,4 in tako naprej do 10,2

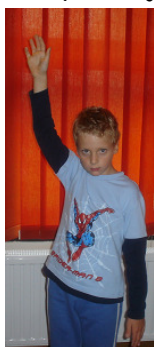
3,4

10. **IZMENIČNI ZAMAHI Z ROKAMI.** Stoja razkoračno. Ena roka je vzročena, druga priročena. Izmenično zamahujemo z rokami nazaj, roke menjujemo. Ob vsakem zamahu stopimo na prste (vzpon). Ta vaja je **raztezna** (raztezamo ramenski obroč in roke). Štetje je enako kot pri vaji 9.



1, 2

2,2



3,4

3,4

in tako naprej do 10, 2

3,4

11. **SUVANJE ŽOGE.** Stoja razkoračno. Žogo držimo na prsih. Sunež žoge z iztegnitvijo rok. Skušaj roke popolnoma iztegniti. In spet nazaj k prsim. **Krepilna** vaja za roke. Ponovi 10 X.



12. **SKLECE.** Oporo imaš na rokah in nogah. Telo spuščaj k tloraju. Ta vaja je **krepilna** (roke, ramena, prsni koš). **OPOMBA: SKLECE V NIŽJIH RAZREDIH RAJE ZAMENJAJMO ZA DRUGE VAJE, S KATERIMI RAZVIJAMO MOČ ROK IN RAMENSKEGA OBROČA**



13. **ODKLONI.** Stoja razkoračno. Ena roka je vzročena, druga je v boku. Izmenično delamo odklone v eno in drugo stran, pri tem pa menjamo roke. Ta vaja je **raztezna** (trup). Štetje je enako kot 9. in 10. vaji.

14. **PREDKLONI.** Stoja razkoračno, roke v vzročanju. Globok predklon in nazaj v stoji razkoračno. Štetje enako kot pri 9. vaji. S to vajo **raztezamo** noge in trup. 10 x

**OPOMBA: PRI PREDKLONIH BODIMO POZORNI, DA JE POGLED USMERJEN NAPREJ IN NE NAVZDOL**



1,2



3,4

in vse do 10, 2

3,4

15. **KROŽENJE Z BOKI.** Stoja razkoračno. Roke v bok. Krožimo z boki v obe smeri. Delamo velike kroge. 5 krogov v eno in 5 v drugo stran. Ta vaja je **raztezna**.





**16. IZMENIČNI ZASUKI TRUPA.** Stoja razkoračno, smo v predklonu, roke so v odročanju. Delamo izmenične zasuke trupa ( 2 x v levo in 2 x v desno). Ob vsakem zasuku se z dlanmi dotaknemo stopalo nasprotne noge. **Raztezna** vaja (ramenski obroč, trup). Štetje je enako kot pri 9. vaji. **OPOMBA: POGLED NAJ BO USMERJEN NAVZGOR**



1,2



3,4

in vse do 10,2

3,4

**17. TREBUŠNJAKI.** Ležimo na hrbtu, noge so pokrčene, roke so na tilniku. Dvigujemo se v polsed in se spustimo nazaj v ležo. Ta vaja je **krepilna** (trup). 10 x

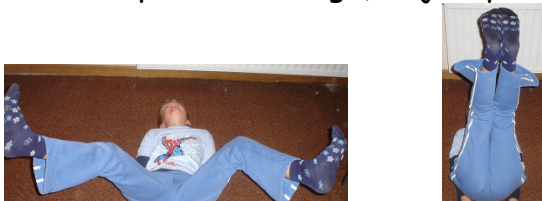


**18. TREBUŠNJAKI.** Ležimo na hrbtu, spodnji del nog je na klopi. Roke so na tilniku. Dvigujemo se do polseda, zadržimo nekaj sekund in se spustimo nazaj v ležo. Ta vaja je **krepilna** (trup). 10 x

**19. DVIGOVANJE BOKOV.** Ležimo na hrbtu, noge so pokrčene, roke v priročanju. Dvigujemo boke. Ta vaja je **krepilna** (trup). 10 x



**20. RAZNOŽENJE.** Ležimo na hrbtu. Noge so dvignjene v zrak. Noge raznožimo (skušaj imeti poravnane noge) in jih spet damo skupaj. Ta vaja je **krepilna**. Raznoženje 10 X.



**21. ZAKLON.** Ležimo na trebuhu. Roke so za tilnikom. Dvigujemo trup. Ta vaja je **krepilna** (trup). Pazi, da se ne dviguješ preveč visoko! Pogled je vedno usmerjen v tla. Dvigni se 10 x.



**22. MAČKA.** Oporo imaš na kolenih in rokah. Delaš grbo in jamo. S to vajo **raztezaš** hrbet. 10 x

**23. ODKLON V SEDU.** Sed razkoračno. Odklon v obe smeri. Ta vaja je **raztezna** (trup, noge, roke). Šteješ enako kot pri vaji 9. Pazi, da imaš noge stegnjene. Skušaj se s prsti rok dotakniti prstov na nogi. **OPOMBA: PAZI NA POGLED, KI JE USMERJEN NAPREJ**



1, 2



3, 4

in vse do 10,2

3, 4

**24. IZPADNI KORAK.** Potiskamo bok naprej in dol. Ta vaja je **raztezna** (noge). Vsako nogo 5 x.



**25. SONOŽNI SKOKI V LEVO IN DESNO V OPORI LEŽNO.** Opora ležno za rokami. Sonožno skačemo v levo in desno stran. Ta vaja je **krepilna** (trup, noge). 10 x





Skoči levo, skoči v desno.

26. **NARAZEN - SKUPAJ V OPORI LEŽNO.** Opora ležno za rokami. Skačemo narazen, skupaj. Ta vaja je **krepilna**. 10 x



narazen



skupaj

27. Ležimo na hrbtu. Eno nogo pokrčiš, in jo pritisneš k prsim. Šteješ do 10 in zamenjaš nogi. Ta vaja je **raztezna**.

28. Sediš na pokrčenih nogah. Zgornji del telesa potisni k nogam. Roke pa potisni na tla in naprej. Ta vaja je **raztezna**.

29. **OBIRAMO SADJE.** Stoja razkoračno, roke v vzročanju. Roke potiskamo čim višje. Ta vaja je **raztezna** za roke, trup.

30. **NARAZEN - SKUPAJ STOJE.** Stoja z nogama skupaj. Roka v vzročanju. Skačemo z nogami skupaj - narazen. Roke iz vzročanja v odročanje. To je **raztezna** vaja. 10 x



skupaj



narazen

31. **NAPREJ - NAZAJ STOJE.** Ena noga in roka sta naprej (isti), druga noga in roka nazaj. Izmenični skoki. 10 x

32. **IZMENIČNI POSKOKI NA KLOP.** Eno nogo imamo pokrčeno na klopi, druga je na tleh, roke imamo v boku. Delamo izmenične poskoke. Ta vaja je **krepilna** (noge). 10 x

33. **ZAMAHI Z NOGO NAZAJ.** Ena noga je v rahlo pokrčena v prednoženju. S to nogo zamahujemo nazaj (v zanoženje). Pri tej vaji se lahko z rokami držimo za letvenik. Ta vaja je **raztezna** (noge). Z vsa ko nogo 10 x.

34. **ZAMAHI Z NOGO VSTRAN.** Stojimo z obema nogama skupaj. Zamahujemo v odnoženje. Ta vaja je **raztezna** (noge). Z vsako nogo 10 x.

35. **ZAMAHUJEMO Z NOGO NAPREJ.** Stojimo rahlo raznožno. Roke so v predročanju. Zamahujemo z nogo v prednoženje. Ta vaja je **raztezna**. Z vsako nogo 10 x.

36. **POČEPI.** Stoja razkoračno, kolena so rahlo pokrčena. Roke so v predročanju. Pazi, da ne gredo kolena čez prste na nogi. **Krepilna** vaja za noge. 10 x



37. **SONOŽNI POSKOKI ČEZ KOLEBNICO.** Skači čez kolebnico. Ta vaja je **krepilna** za noge. 10 x

38. **SONOŽNI PRESKOKI ČEZ KOLEBNICO VSTRAN.** Bočno skačemo čez kolebnico, ki je na tleh. Ta vaja je **krepilna** za noge. 10 x v vsako smer.

39. **SONOŽNI SKOKI Z VISOKIM DVIGOVANJEM KOLEN.** Skoči v zrak, pri tem pa visoki dvigni kolena. Ta vaja je **krepilna**. 10 x

40. **HOJA V POLČEPU.** S to vajo **krepimo** noge.



41. **NIZKI IN VISOKI SKIPPING.** S to vajo **krepimo** mišice nog. Preštej do 20.

39. Z nogami stojiš skupaj. Primi se za eno nogo in jo pokrči nazaj. Da ne zgubiš ravnotežja, se zaglej v eno točko. Preštej do 10 in zamenjaj nogi.



42. Stoja široko razkoračno. Eno koleno je pokrčeno. Z boki potiskamo vstran. Prešteješ do 15, zamenjaš nogi. Ta vaja je raztezna.



43. **KROŽIMO Z GLEŽNJI IN ZAPESTJI**

44. **STRESEMO ROKE NOGE.** Ta vaja je sprostilna.