

Gimnastične vaje že poznate in jih boste izvajali v okviru športa. Danes bomo ponovili osnovne položaje rok in nog, pomagajte si s spodnjimi opisi in sličicami.

## 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.

