

# ŠPORTNA GIMNASTIKA

## ORODJA IN ELEMENTI NA ORODJIH - dekleta:

### DVOVIŠINSKA BRADLJA

- *kolebanje v vesi*
- *vzmik na spodnji in zgornji lestvini*
- *trebušni in jezdni toč*
- *podmetni obrat*
- *podmetni seskok*
- *opora spredaj, zadaj, jezdno*

### VISOKA GRED

- *naskok*
- *hoja, hopsanje, poskoki, prednoženja pokrčeno, iztegnjeno*
- *gimnastični skoki: visoko-daleč, jelenji skok, mačji skok, skok strižno*
- *ritmične prvine: valčkov korak, prisunski korak*
- *različne oblike razovk*
- *seskoki: vleknjeno, s prednoženjem nog, skrčno, rondat*

### PRESKOK ČEZ KOZO

- *raznožka*
- *skrčka*
- *odbočka*

### PARTER

- *hoja, hopsanje, poskoki, prednoženja pokrčeno, iztegnjeno*
- *gimnastični skoki: visoko-daleč, jelenji skok, mačji skok, skok strižno*
- *ritmične prvine: valčkov korak, prisunski korak*
- *drže: različne oblike razovk, stoja na lopaticah*
- *akrobatske prvine: preval naprej in nazaj, stoja na rokah, premet v stran, stoja na rokah v povezavi s prevalom naprej, premet naprej ali nazaj preko mostu*

# ŠPORTNA GIMNASTIKA

## ORODJA IN ELEMENTI NA ORODJIH - fantje:

### BRADLJA

- *kolebanje v opori v predkolebu in zakolebu*
- *opora spredaj, zadaj, jezdno*
- *preval naprej*
- *stoja na lopaticah*

### DROG

- *vzmik*
  - *trebušni in jezdni toč*
  - *podmetni obrat*
  - *podmetni seskok*
  - *opora spredaj, zadaj, jezdno*
- 
- *naskok*
  - *hoja, hopsanje, poskoki, prednoženja pokrčeno, iztegnjeno*
  - *gimnastični skoki: visoko-daleč, jelenji skok, mačji skok, skok strižno*
  - *ritmične prvine: valčkov korak, prisunski korak*
  - *različne oblike razovk*
  - *seskoki: vleknjeno, s prednoženjem nog, skrčno, rondat*

### PRESKOK ČEZ KOZO

- *raznožka*
- *skrčka*
- *odbočka*

### PARTER

- *hoja, hopsanje, poskoki, prednoženja pokrčeno, iztegnjeno*
- *gimnastični skoki: visoko-daleč, jelenji skok, mačji skok, skok strižno*
- *ritmične prvine: valčkov korak, prisunski korak*
- *drže: različne oblike razovk, stoja na lopaticah*
- *akrobatske prvine: preval naprej in nazaj, stoja na rokah, premet v stran, stoja na rokah v povezavi s prevalom naprej, premet naprej ali nazaj preko mostu*