

## RAP (RAZŠIRJEN PROGRAM) - GIMNASTIČNE VAJE

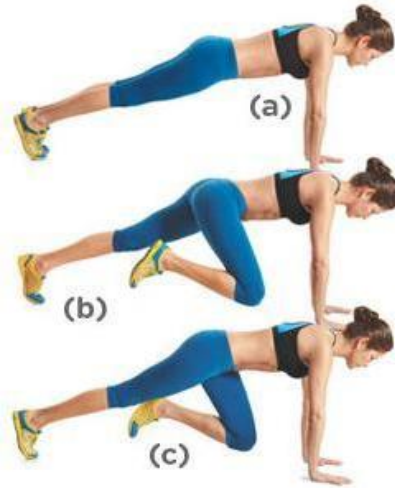
	<b>VAJE LEVI STOLPEC</b> (vsako vajo 20 ponovitev )	<b>VAJE DESNI STOLPEC</b> (vajo delaš toliko časa, dokler oseba A ne konča svoje vaje)
<b>1.</b>	<b>Dvig na prste</b> 	<b>Skipping</b> 
<b>2.</b>	<b>Izmenični izpadni korak</b> 	<b>»Brcanje«</b> 
<b>3.</b>	<b>Počep z dvigom noge v stran izmenično</b> 	<b>Poskoki »jumping jack«</b> 

4.

Izmenični diagonalni dvig na vseh štirih



Tek v opori na rokah oziroma »mountain climbing«



5.

Dvig trupa leže na trebuhu s priročnima rokama



Plavanje leže na trebuhu





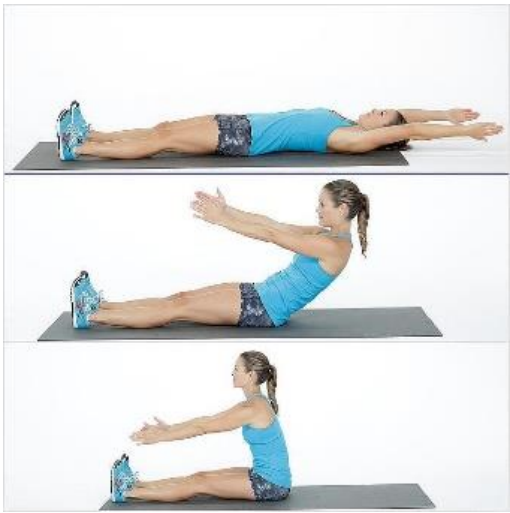

6.

Ženske ali moške sklece



Deska



7.	<p><b>Dvig nog leže na boku</b></p> 	<p><b>Deska bočno</b></p> 
8.	<p><b>Dvig iz ležečega položaja v sedečega</b></p> 	<p><b>Vožnja kolesa leže na hrbtu z dvignjeno glavo</b></p> 

Če imate vi ali kdo v družini facebook profil, vaju vabiva, da se nam pridružite v skupino »Roševci športamo tudi v času karantene!«, kjer se dnevno objavljajo različne vaje, primerne situaciji.

Ostanite zdravi!

Desa Čalasan Grajžl in Vojin Mlinarević, športna pedagoga