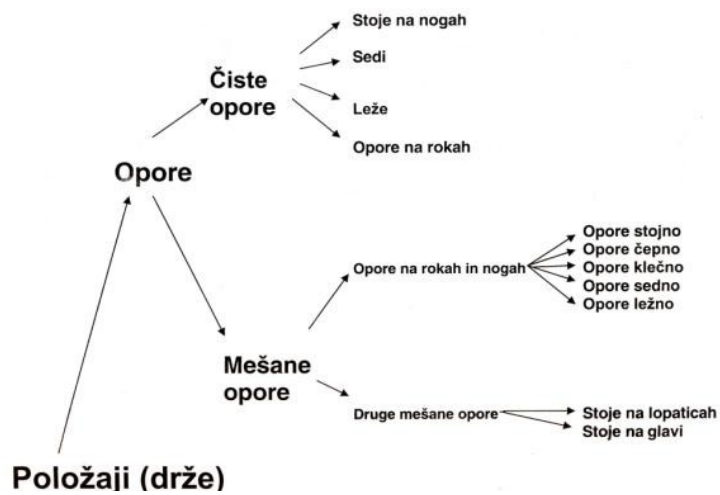
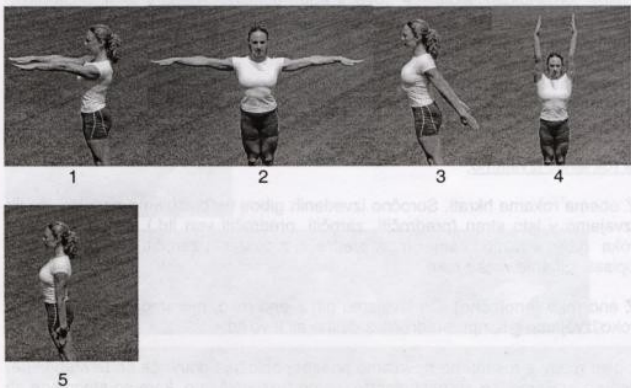


OSNOVNI POLOŽAJI TELESA IN GIBANJA



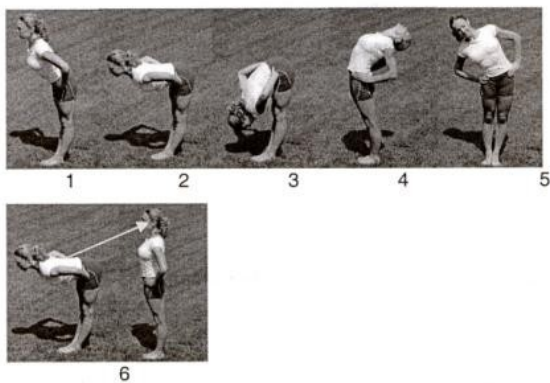
Slika 44: Osnovni položaji z rokami: 1 – predročenje, 2 – odročenje, 3 – zaročenje, 4 – vzročenje, 5 – priročenje



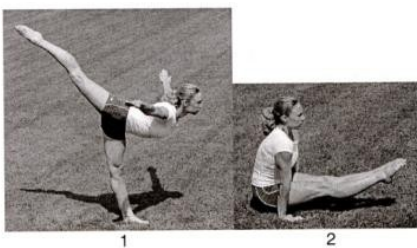
Slika 13: Čepi in polčepi snožno: 1 – polčep snožno, 2 – polčep na celih stopalih, 3 – čep spetno, kolena narazen; roke v bok, 4 – čep na celih stopalih; predročenje dol



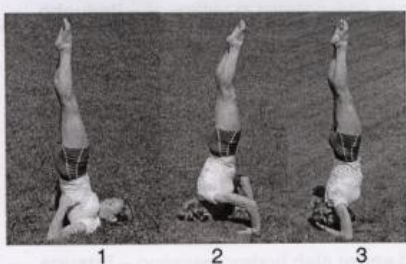
Slika 42: Kloni v stoji na nogah: 1 – predklon, zmerno; roke v bok, 2 – predklon, vodoravno; roke v bok, 3 – predklon, globoko; roke v bok, 4 – zaklon; roke v bok, 5 – odklon v desno; roke v bok, 6 – vzklon; roke v bok



Slika 41: Drži: 1 – razovka stojno čelno na levi; zanožno z desno; odročenje ven, dlani dol – drža, 2 – prednos v opori spredaj – drža



Slika 40: 1 – stoja na lopaticah s podporo rok za križ, 2 – stoja na glavi v skleku, 3 – stoja na glavi z oporo na podlahti



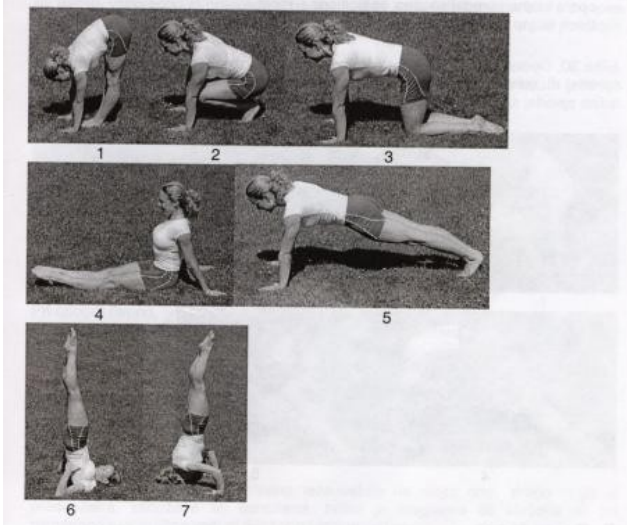
Slika 38. Opore sedno: 1 – opora sedno zadaj, snožno, 2 – opora sedno zadaj, snožno, skrčno, 3 – opora sedno zadaj na podlahteh, snožno



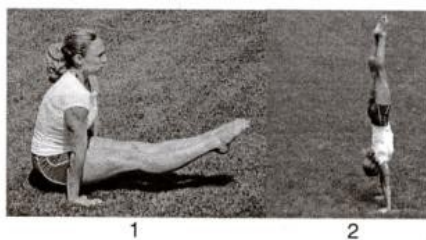
Slika 34: Opori klečno: 1 – opora klečno spredaj, snožno, 2 – opora klečno spredaj, raznožno (če so stopala na tleh koračno)



Slika 29: Mešane opore: 1 – opora stojno spredaj, 2 – opora čepno spredaj, 3 – opora klečno spredaj, 4 – opora sedno zadaj, 5 – opora ležno spredaj, 6 – stoja na lopaticah, 7 – stoja na glavi



Slika 28: Primeri opor na rokah: 1 – prednos v opori spredaj, 2 – stoja na rokah, 3 – prednos na desni roki med nogama; raznožno; odročenje z levo gor, 4 – razovka v skleku z oporo na lahti



Slika 51: Različni primeri smeri kroženj rok: 1 – krogi čelno ven, 2 – krogi čelno not, 3 – krogi bočno nazaj, 4 – krogi bočno naprej, 5 – krogi čelno na desno, 6 – odročenje – krogi podlahtno ven

