



OBČINA DOBRNA
t (03) 78 01 050 / www.dobrna.si



ZTSK DOBRNA, TIC DOBRNA
t (03) 78 01 064 / www.ztsk-dobrna.si



BOČNO KROŽENJE SOROČNO NAPREJ IN NAZAJ

10 X V VSAKO SMER

UPORABA NAPRAV NA LASTNO ODGOVORNOST



OBČINA DOBRNA
t (03) 78 01 050 / www.dobrna.si



ZTSK DOBRNA, TIC DOBRNA
t (03) 78 01 064 / www.ztsk-dobrna.si



**STOJA RAZKORAČNO, VZROČITI ODKLONI:
2 X LEVO IN 2 X DESNO
(BOKI V NASPROTNO SMER)**

10 X V VSAKO STRAN

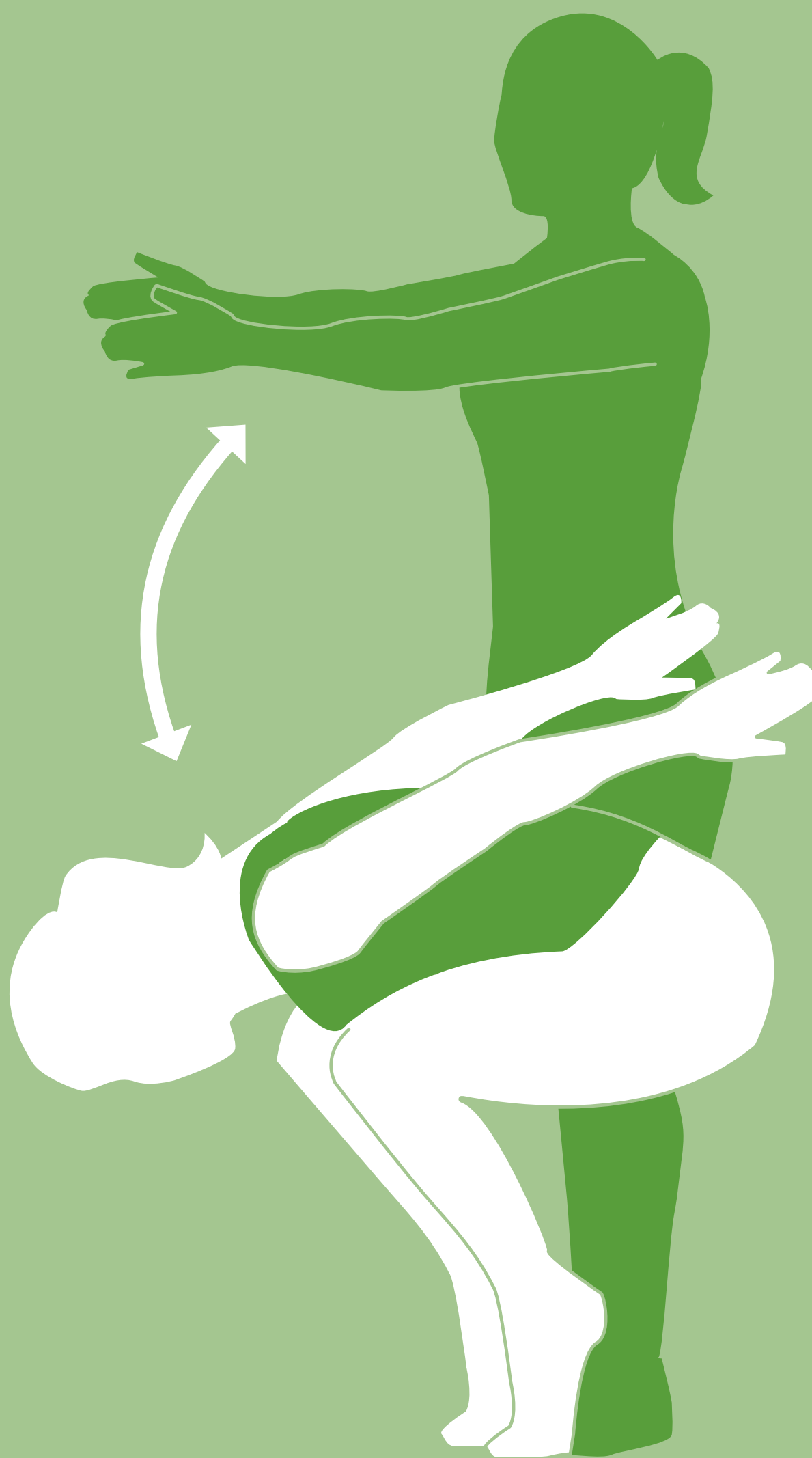
UPORABA NAPRAV NA LASTNO ODGOVORNOST



OBČINA DOBRNA
t (03) 78 01 050 / www.dobrna.si



ZTSK DOBRNA, TIC DOBRNA
t (03) 78 01 064 / www.ztsk-dobrna.si



**ZIB SKOZI GLOBOK POČEP
VZRAVNATI SE IN PREDROČITI
ZOPET ZIB SKOZI POČEP IN ZAROČITI**

10 X

UPORABA NAPRAV NA LASTNO ODGOVORNOST



OBČINA DOBRNA
t (03) 78 01 050 / www.dobrna.si



ZTSK DOBRNA, TIC DOBRNA
t (03) 78 01 064 / www.ztsk-dobrna.si



**STOJA RAZKORAČNO ODROČITI
V PREDKLON Z LEVO ROKO DOTIK
DESNEGA STOPALA IN OBRATNO**

10 X Z VSAKO ROKO

UPORABA NAPRAV NA LASTNO ODGOVORNOST



OBČINA DOBRNA
t (03) 78 01 050 / www.dobrna.si



ZTSK DOBRNA, TIC DOBRNA
t (03) 78 01 064 / www.ztsk-dobrna.si



PREDKLON, Z ROKAMI DO TAL IN ZAKLON Z VZROČENJEM

10 X

UPORABA NAPRAV NA LASTNO ODGOVORNOST



OBČINA DOBRNA
t (03) 78 01 050 / www.dobrna.si



ZTSK DOBRNA, TIC DOBRNA
t (03) 78 01 064 / www.ztsk-dobrna.si



ŽABJI POSKOKI

10 X

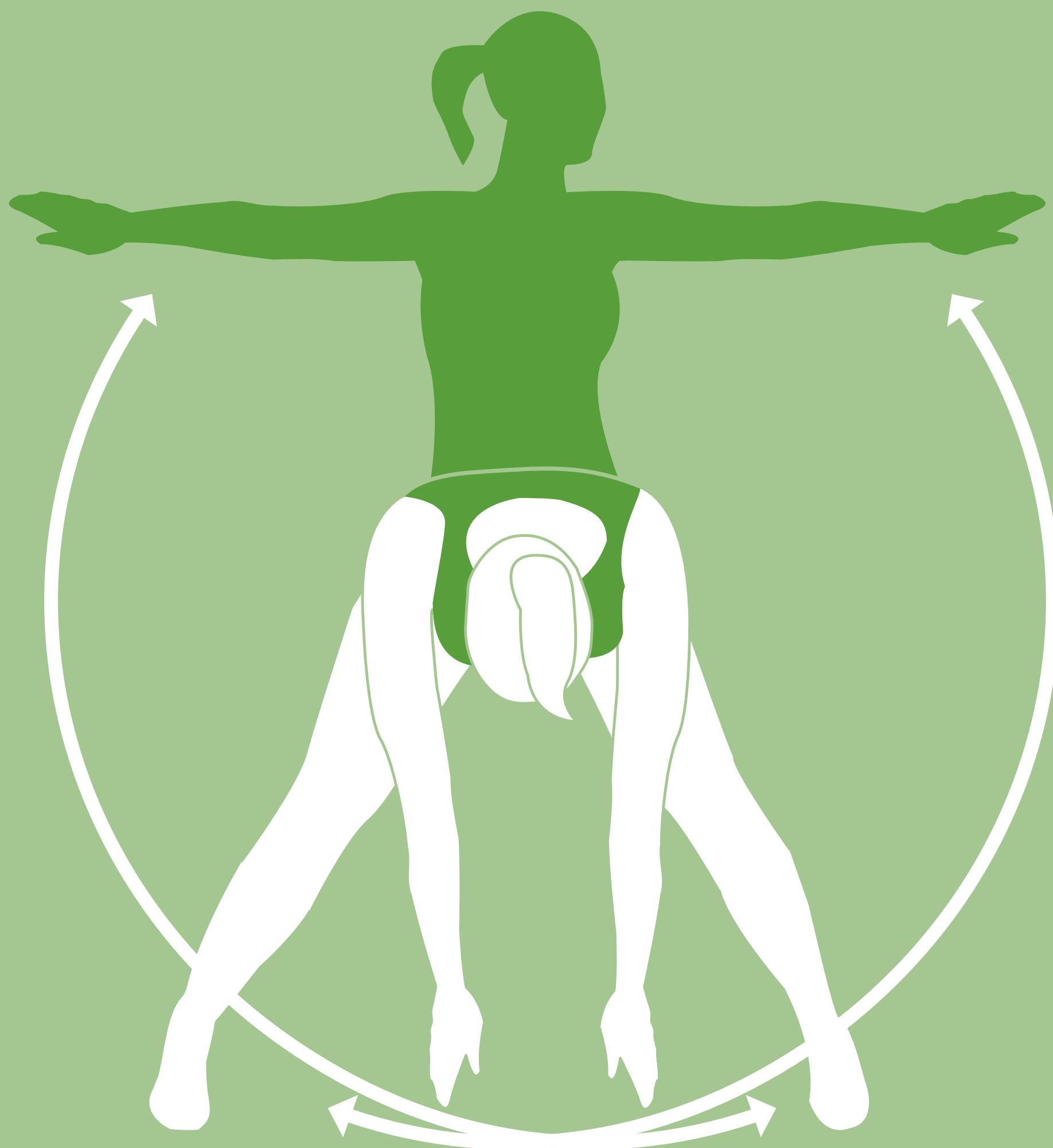
UPORABA NAPRAV NA LASTNO ODGOVORNOST



OBČINA DOBRNA
t (03) 78 01 050 / www.dobrna.si



ZTSK DOBRNA, TIC DOBRNA
t (03) 78 01 064 / www.ztsk-dobrna.si



**STOJA RAZKORAČNO, ODROČITI
– ZIBANJE TRUPLA DO PREDKLONA
(V PREDKLONU PREDROČITI,
OB VZRAVNAVI PA ZOPET ODROČITI)**

10 X

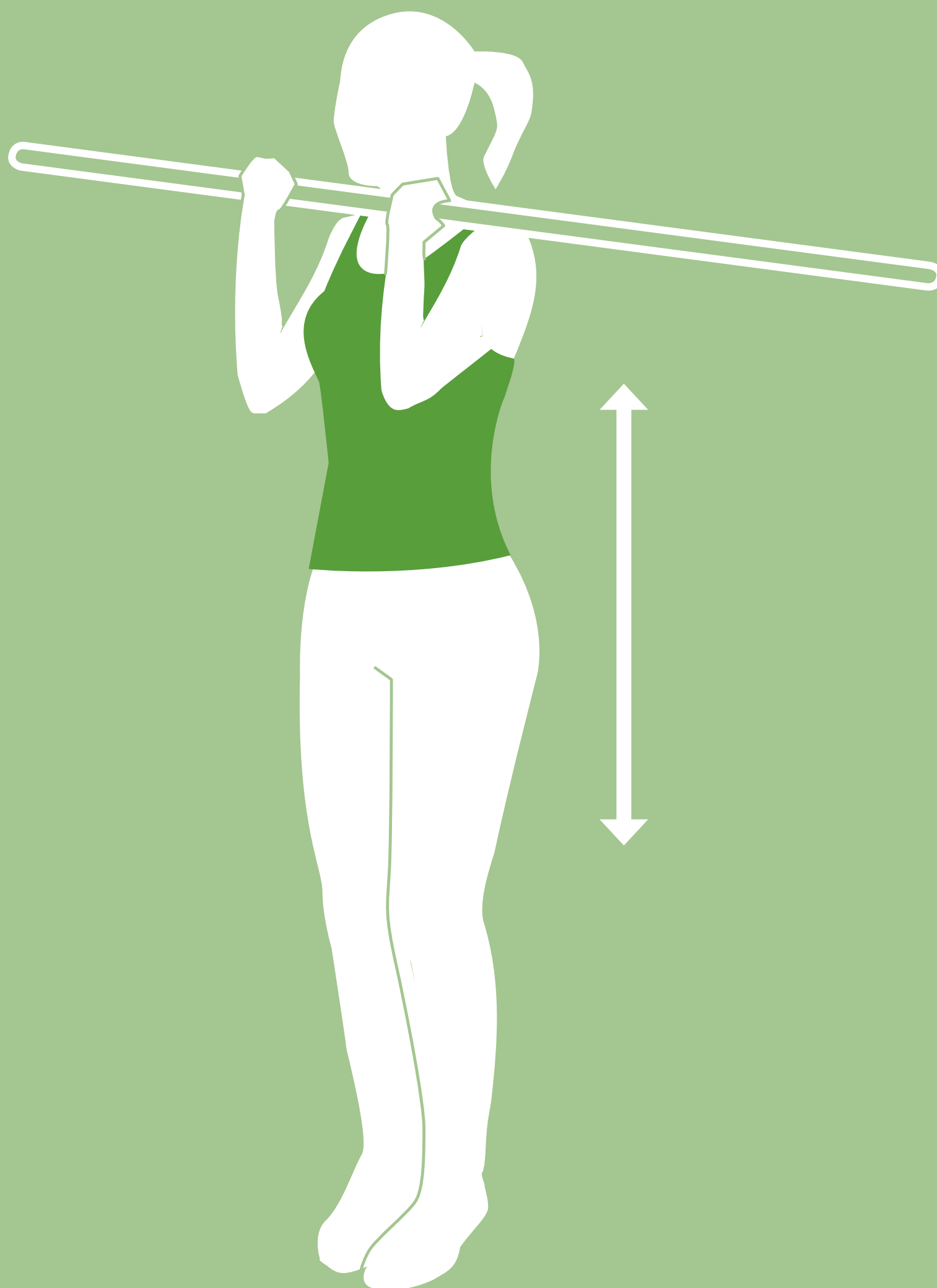
UPORABA NAPRAV NA LASTNO ODGOVORNOST



OBČINA DOBRNA
t (03) 78 01 050 / www.dobrna.si



ZTSK DOBRNA, TIC DOBRNA
t (03) 78 01 064 / www.ztsk-dobrna.si



**ZGIBA Z NADPRIJEMOM
(BREZ ODRIVA POTEGNITI SE Z BRADO
DO VIŠINE DROGA)**

2 - 6 X

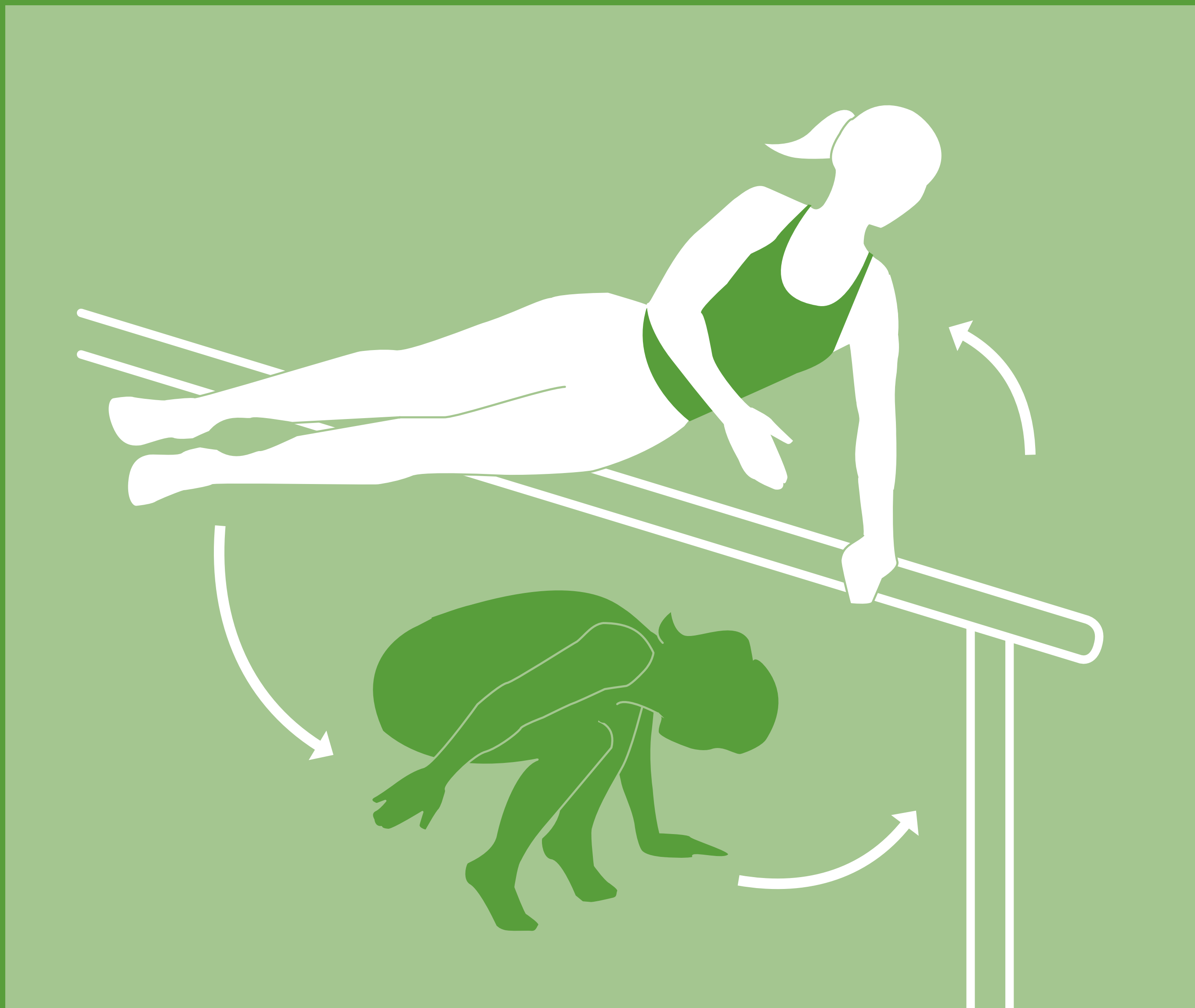
UPORABA NAPRAV NA LASTNO ODGOVORNOST



OBČINA DOBRNA
t (03) 78 01 050 / www.dobrna.si



ZTSK DOBRNA, TIC DOBRNA
t (03) 78 01 064 / www.ztsk-dobrna.si



PRESKOK OVIRE SONOŽNO V ODBOČKI – POD OVIRO NAZAJ NA STARTNO MESTO

4 - 8 X

UPORABA NAPRAV NA LASTNO ODGOVORNOST



OBČINA DOBRNA
t (03) 78 01 050 / www.dobrna.si

10



ZTSK DOBRNA, TIC DOBRNA
t (03) 78 01 064 / www.ztsk-dobrna.si



VESA STOJNO POD KROGI – KROŽENJE Z BOKI

UPORABA NAPRAV NA LASTNO ODGOVORNOST



OBČINA DOBRNA
t (03) 78 01 050 / www.dobrna.si

11



ZTSK DOBRNA, TIC DOBRNA
t (03) 78 01 064 / www.ztsk-dobrna.si



**LEŽA NA HRBTU, VZROČITI
– PREDKLON IN DOTIK STOPAL Z ROKAMI**

5 - 10 X

UPORABA NAPRAV NA LASTNO ODGOVORNOST



OBČINA DOBRNA
t (03) 78 01 050 / www.dobrna.si

12



ZTSK DOBRNA, TIC DOBRNA
t (03) 78 01 064 / www.ztsk-dobrna.si



POSKOKI ČEZ OVIRE IZMENIČNO IZ LEVE NA DESNO STRAN

3 - 5 X

UPORABA NAPRAV NA LASTNO ODGOVORNOST



OBČINA DOBRNA
t (03) 78 01 050 / www.dobrna.si

13



ZTSK DOBRNA, TIC DOBRNA
t (03) 78 01 064 / www.ztsk-dobrna.si



**NIHANJE V PREDKLONU V LEVO IN DESNO,
ROKE V PREDROČENJU**

10 X V VSAKO SMER

UPORABA NAPRAV NA LASTNO ODGOVORNOST



OBČINA DOBRNA
t (03) 78 01 050 / www.dobrna.si

14



ZTSK DOBRNA, TIC DOBRNA
t (03) 78 01 064 / www.ztsk-dobrna.si



SONOŽNI PRESKOKI LEVO – DESNO – V SMERI NAPREJ

5 - 10 X V VSAKO SMER

UPORABA NAPRAV NA LASTNO ODGOVORNOST

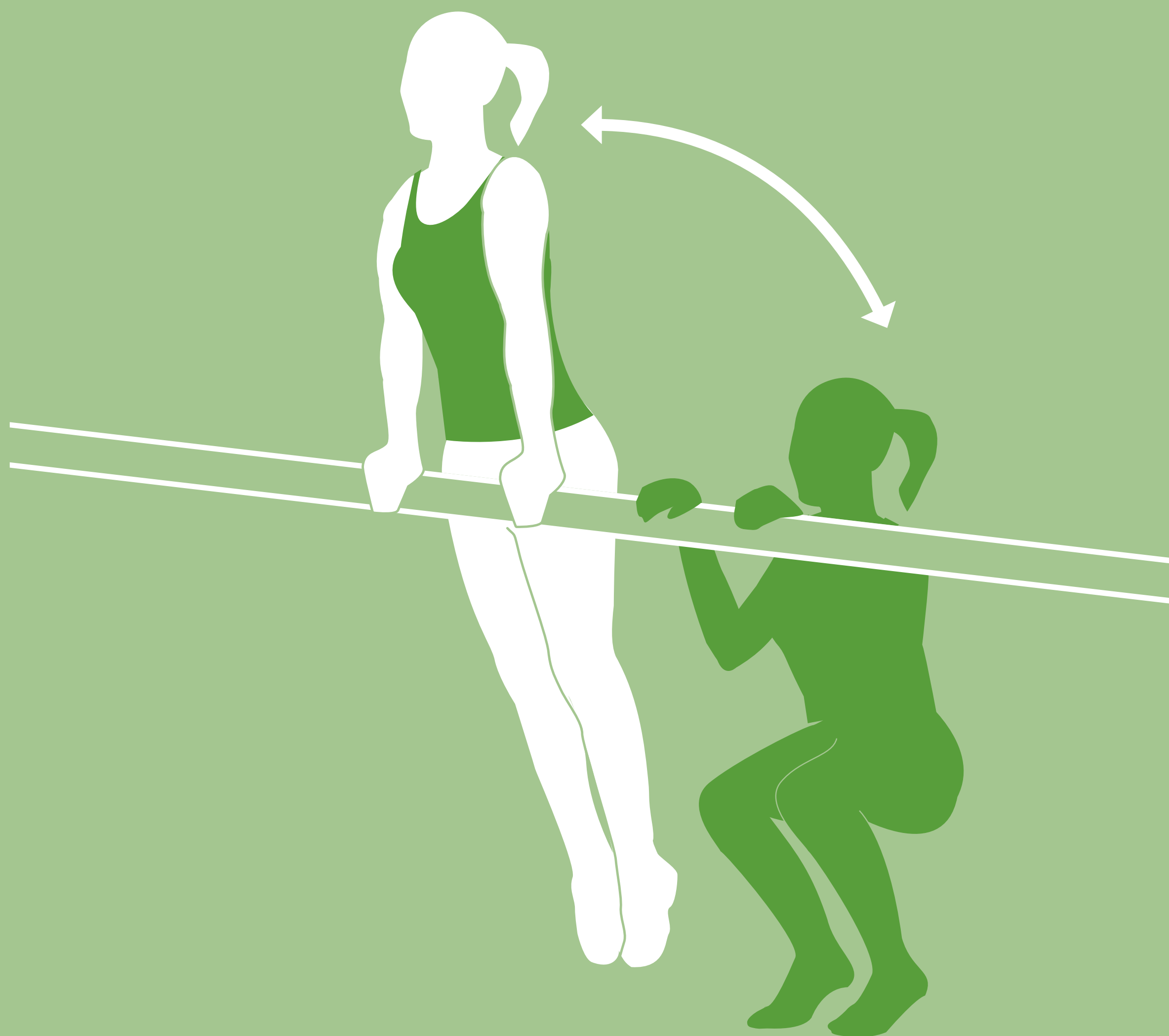


OBČINA DOBRNA
t (03) 78 01 050 / www.dobrna.si

15



ZTSK DOBRNA, TIC DOBRNA
t (03) 78 01 064 / www.ztsk-dobrna.si



IZ ČEPA NASKOK NA DROG DO OPORE

5 - 10 X

UPORABA NAPRAV NA LASTNO ODGOVORNOST



OBČINA DOBRNA
t (03) 78 01 050 / www.dobrna.si

16



ZTSK DOBRNA, TIC DOBRNA
t (03) 78 01 064 / www.ztsk-dobrna.si



STOJA RAZKORAČNO – SUKI TRUPLA LEVO IN DESNO

10 X

UPORABA NAPRAV NA LASTNO ODGOVORNOST

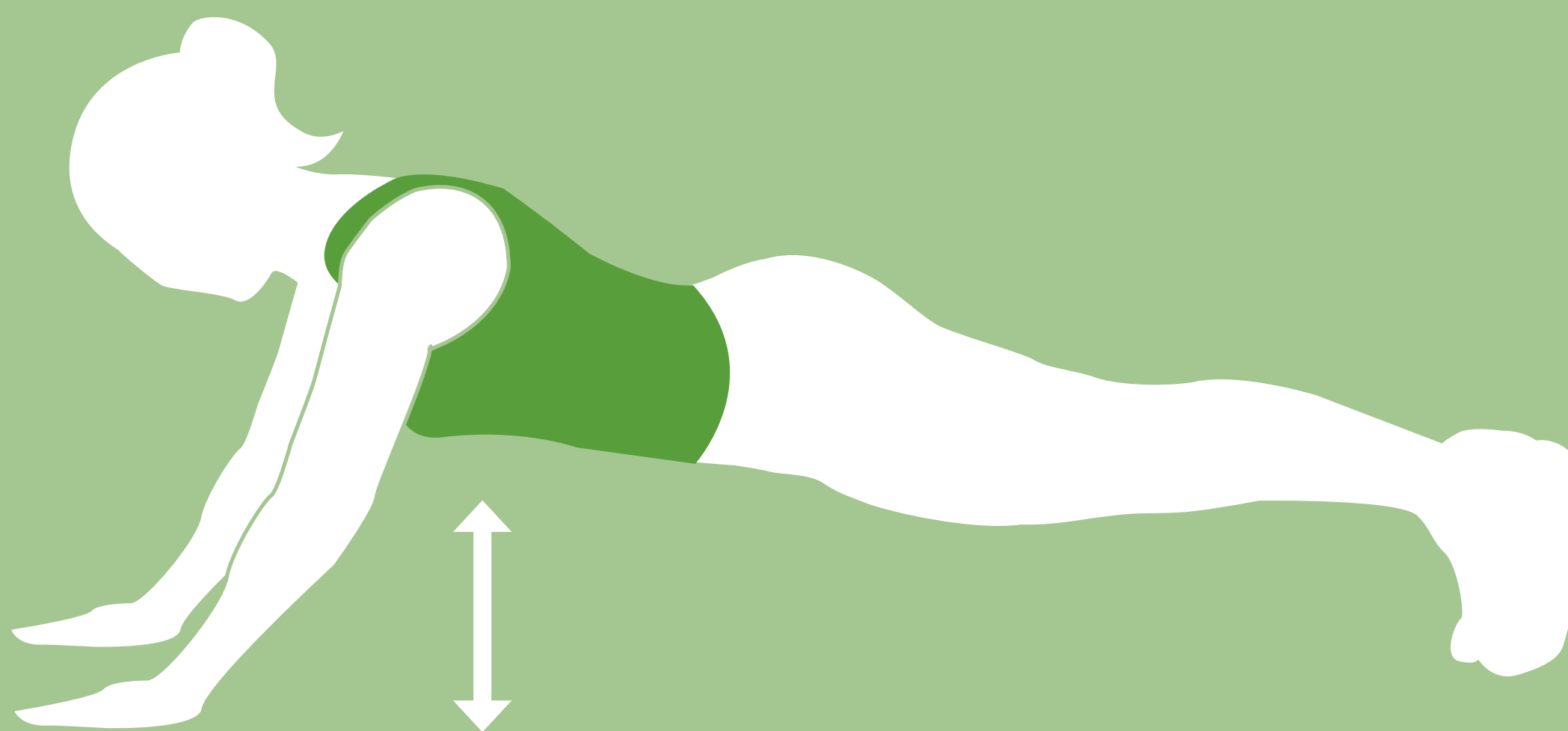


OBČINA DOBRNA
t (03) 78 01 050 / www.dobrna.si

17



ZTSK DOBRNA, TIC DOBRNA
t (03) 78 01 064 / www.ztsk-dobrna.si



**SKLECE – TELO IZTEGNJENO,
ROKE POKRČITI IN IZTEGNITI**

5 - 15 X

UPORABA NAPRAV NA LASTNO ODGOVORNOST



OBČINA DOBRNA
t (03) 78 01 050 / www.dobrna.si

18



ZTSK DOBRNA, TIC DOBRNA
t (03) 78 01 064 / www.ztsk-dobrna.si



**STOJA SPETNO – ODNOŽITI Z LEVO NOGO IN
SOČASNO ODROČENJE Z OBEMA ROKAMA
– ENAKO V DESNO**

10 X V VSAKO SMER

UPORABA NAPRAV NA LASTNO ODGOVORNOST

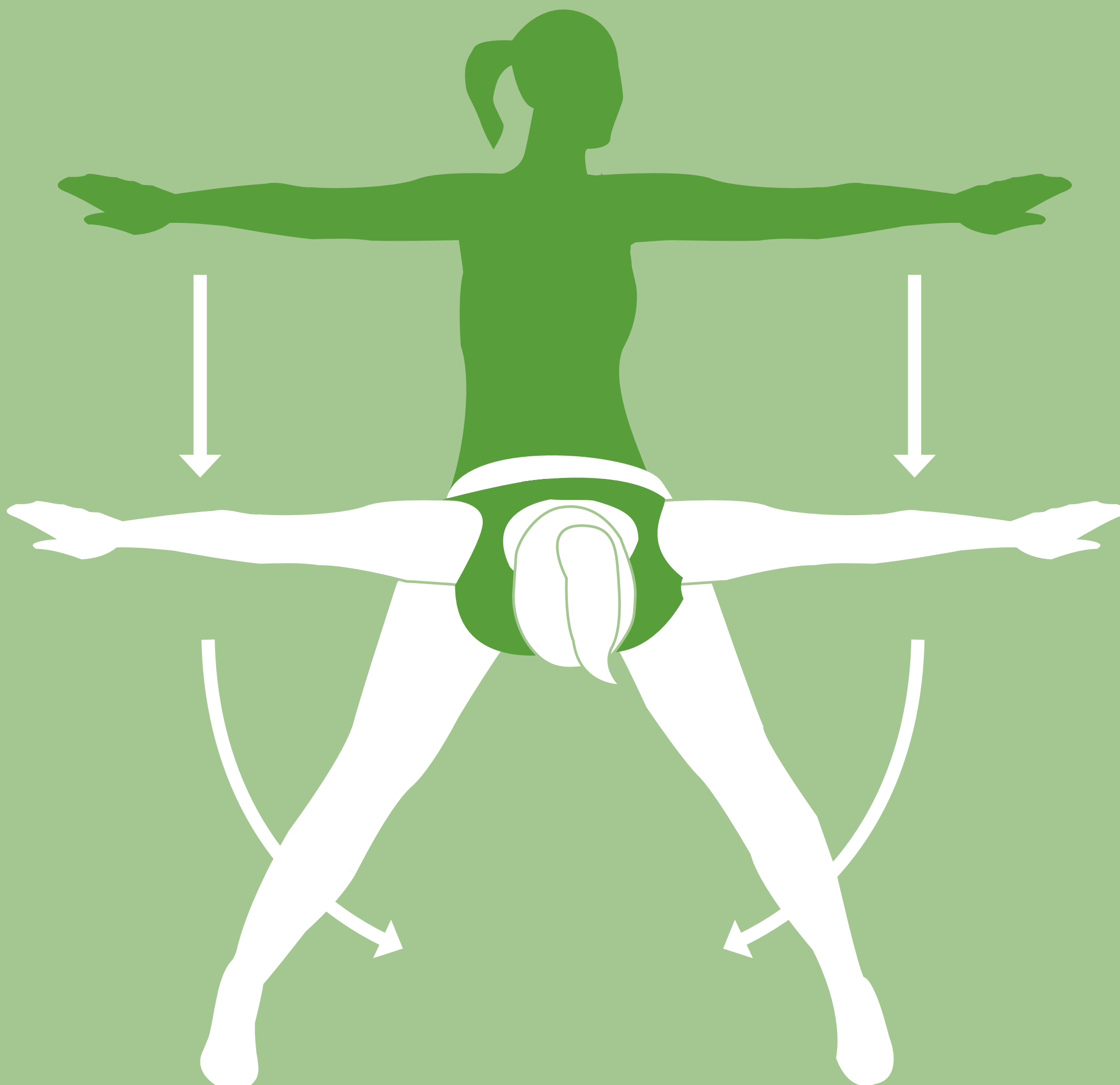


OBČINA DOBRNA
t (03) 78 01 050 / www.dobrna.si

19



ZTSK DOBRNA, TIC DOBRNA
t (03) 78 01 064 / www.ztsk-dobrna.si



**STOJA RAZKORAČNO, ODROČITI ĆOR,
VDIH – PREDKLON,
PREDROČITI – IZDIH**

10 - 15 X

UPORABA NAPRAV NA LASTNO ODĆOVORNOST



OBČINA DOBRNA
t (03) 78 01 050 / www.dobrna.si



ZTSK DOBRNA, TIC DOBRNA
t (03) 78 01 064 / www.ztsk-dobrna.si



**STOJA SPETNO,
IZMENIČNO IZPAD Z DESNO NAPREJ,
ZIB IN OBRATNO**

6 X Z VSAKO NOGO

UPORABA NAPRAV NA LASTNO ODGOVORNOST