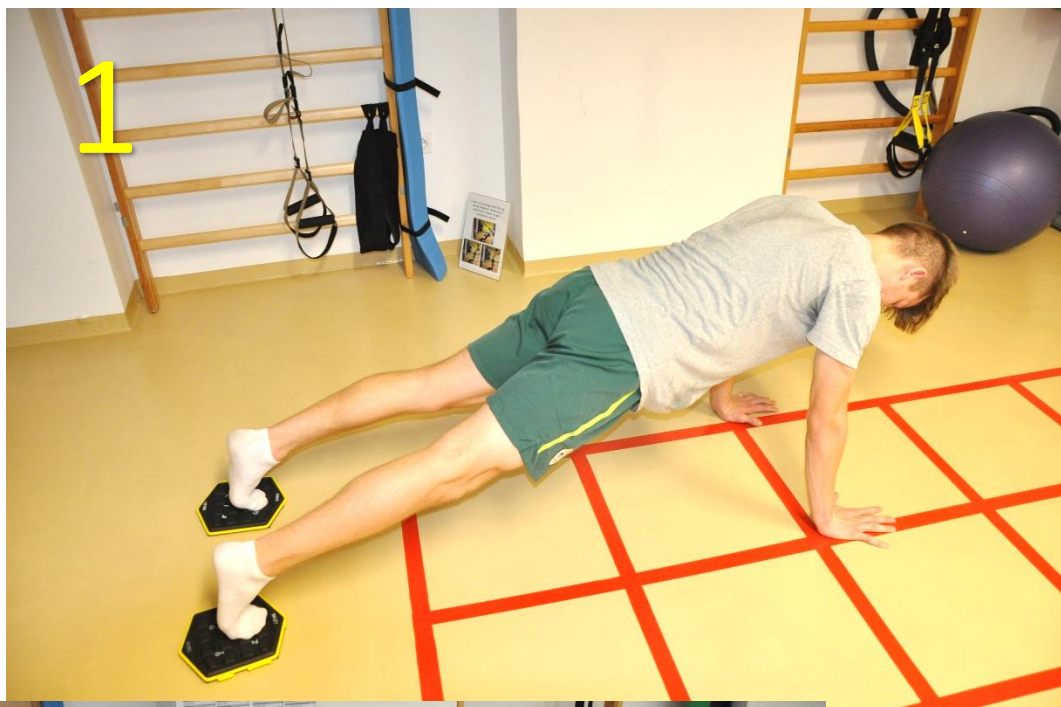
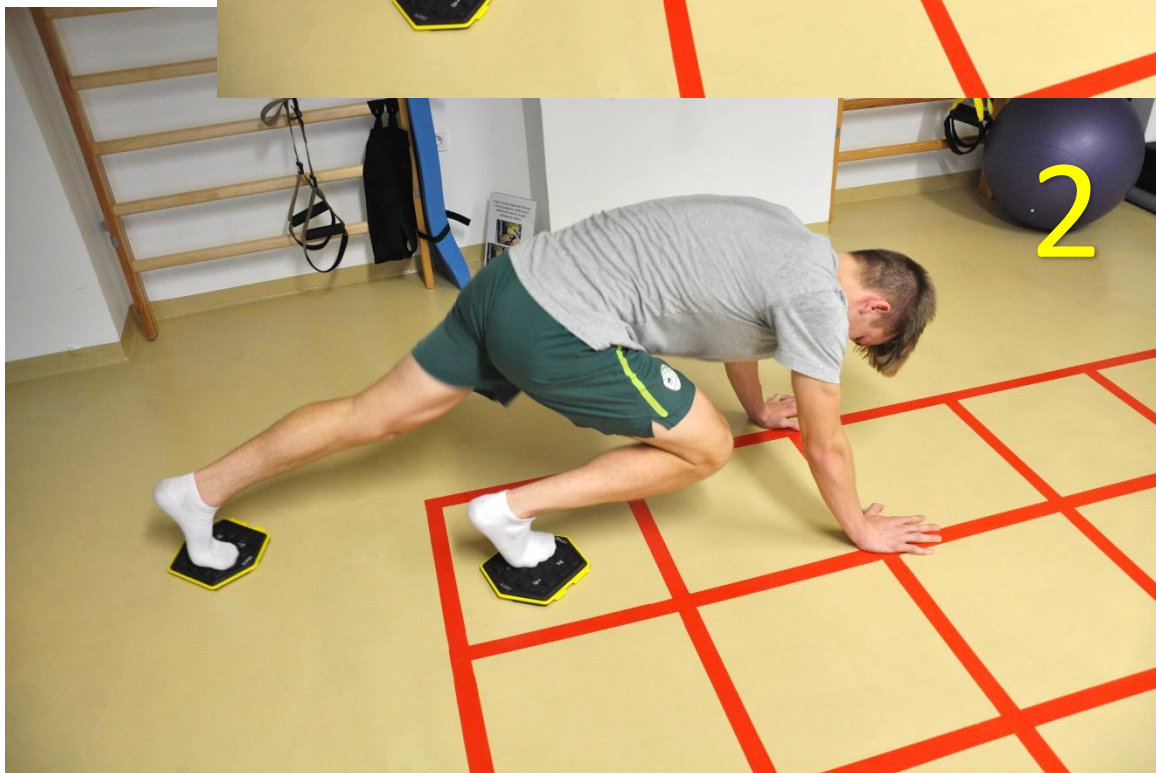


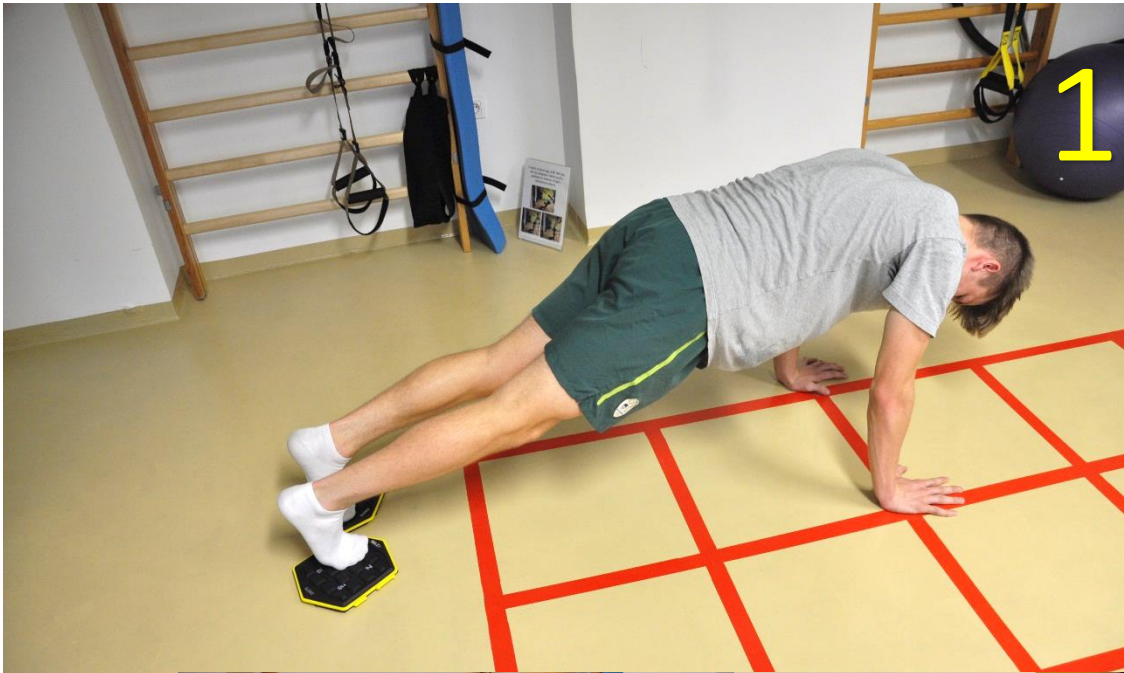
V položaju sklece, noge na drsnikih, z dvigom bokov visoko v zrak primakni nogi čim bližje rokam in nadaljuj zdrs v osnovni položaj.



V položaju sklece, noge na drsnikih, posnemaš tek z drsenjem.



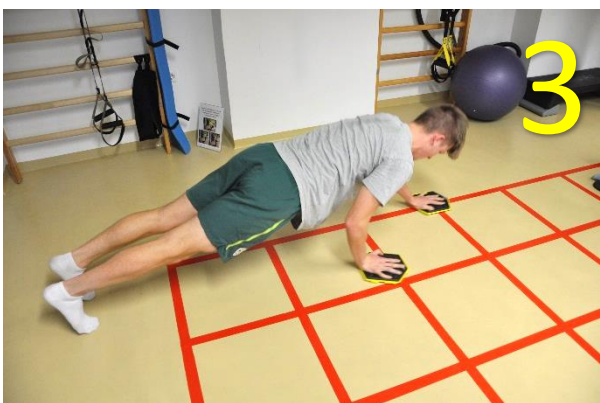
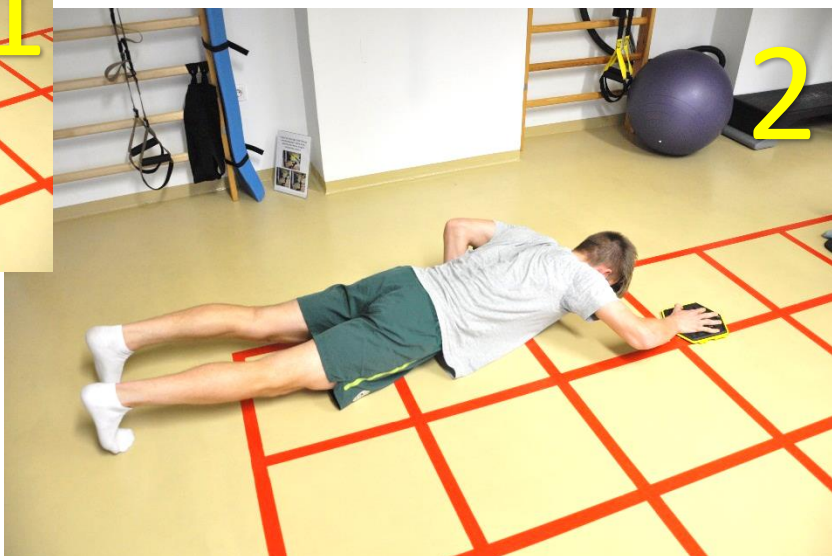
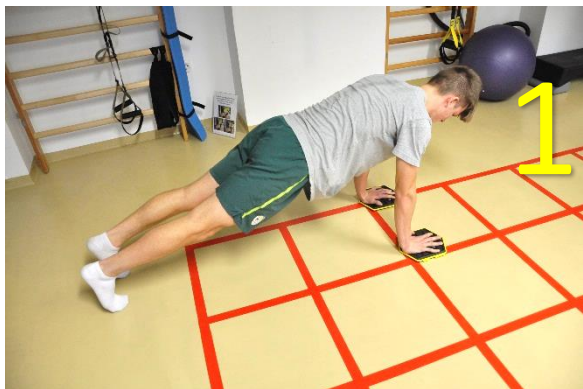
V položaju sklece, nogi poravnani skupaj na drsnikih, potisk nog narazen in ponovno skupaj, telo poravnano od ramen do stopal.



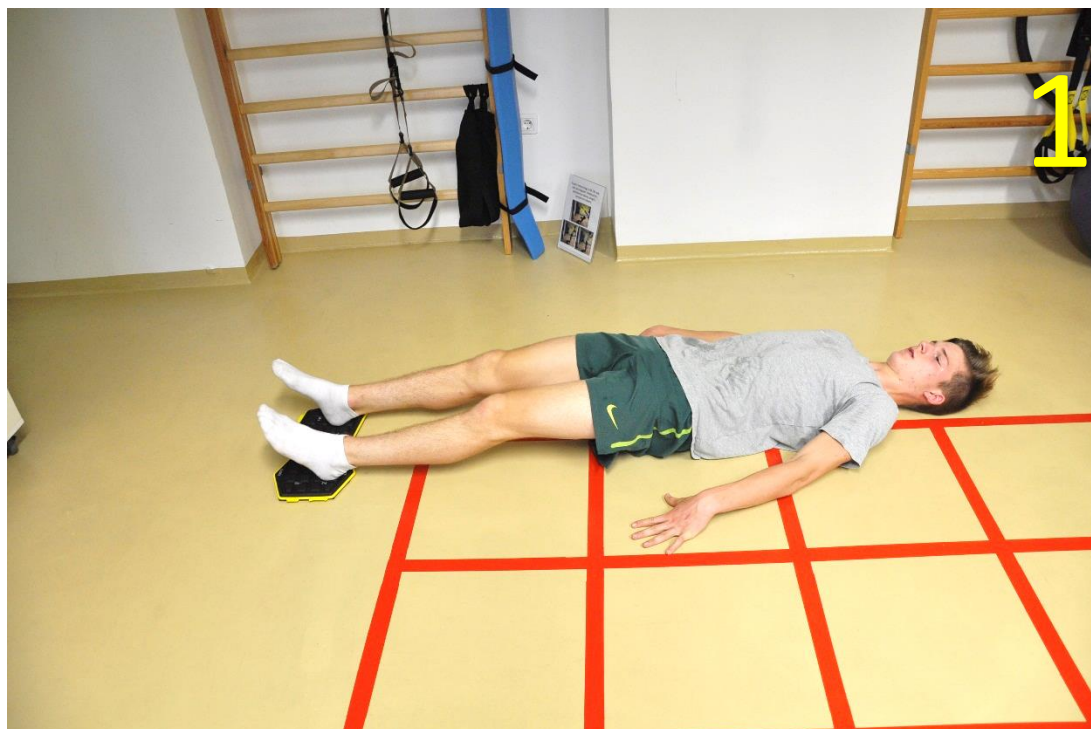
V položaju sklece, roke na drsnikih, široka skleca, dvig, zdrs v ozek položaj rok in ozka skleca, zdrs v široki položaj, široka skleca...



V položaju sklece, roke na drsnikih, zdrs z desno roko naprej, skleca, dvig, zdrs z levo roko naprej, skleca, dvig...



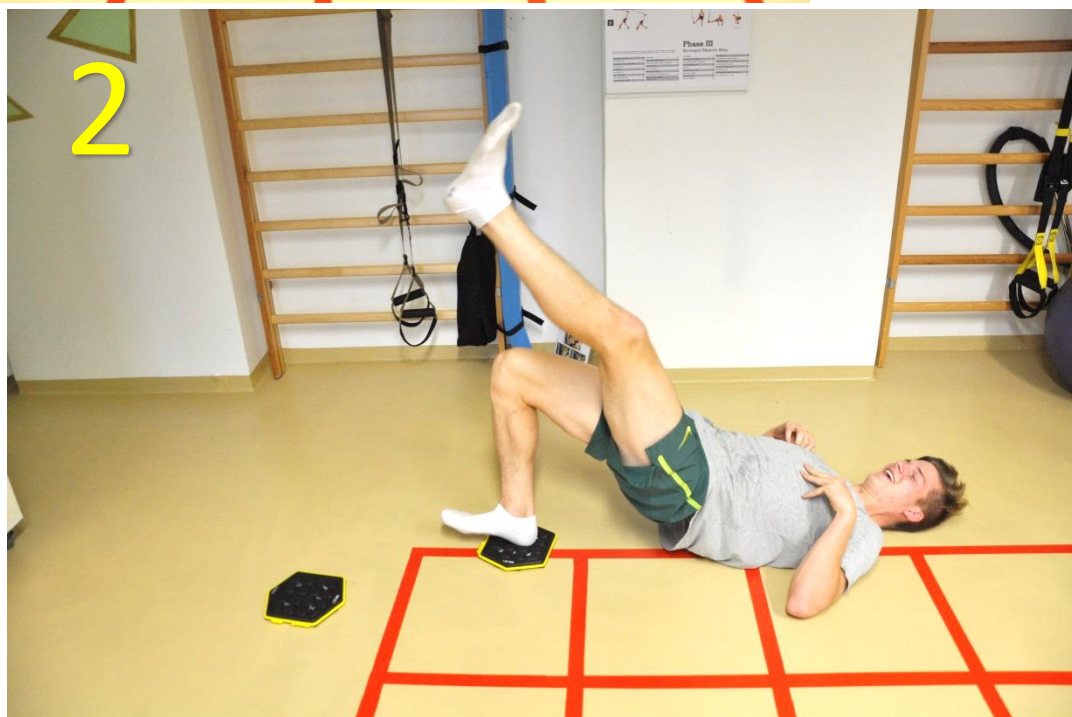
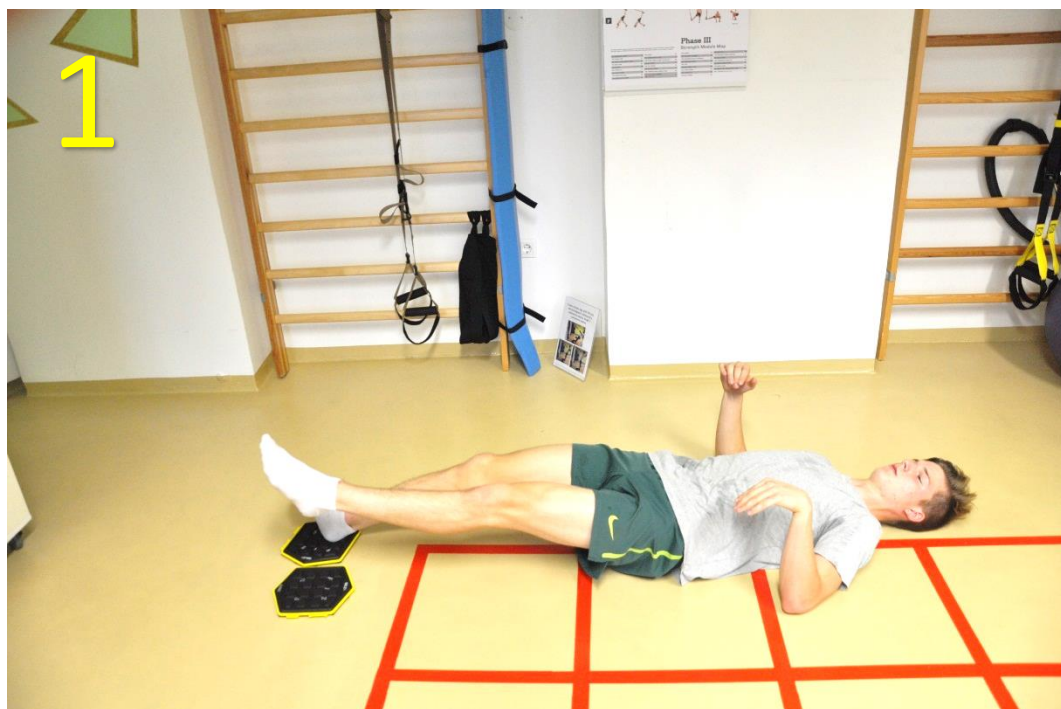
V položaju na hrbtu, nogi iztegnjeni na drsnikih, priteg nog z visoko dvignjenimi boki in zdrs nazaj.



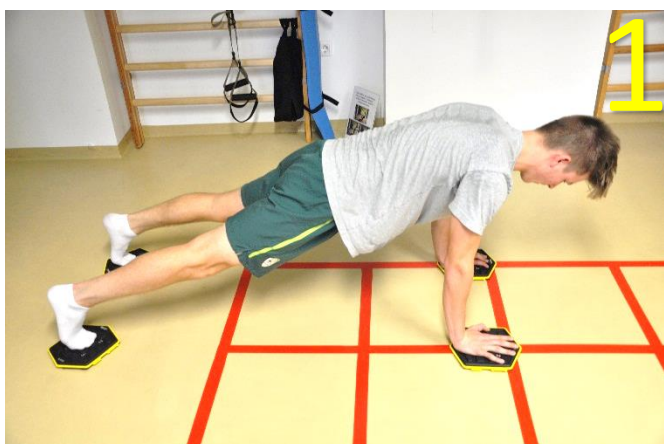
V položaju na hrbtu, na drsnikih posnemaš tek.



V položaju na hrbtu, opora na drsniku na eni nogi, priteg noge z visoko dvignjenimi boki in zdrs nazaj.



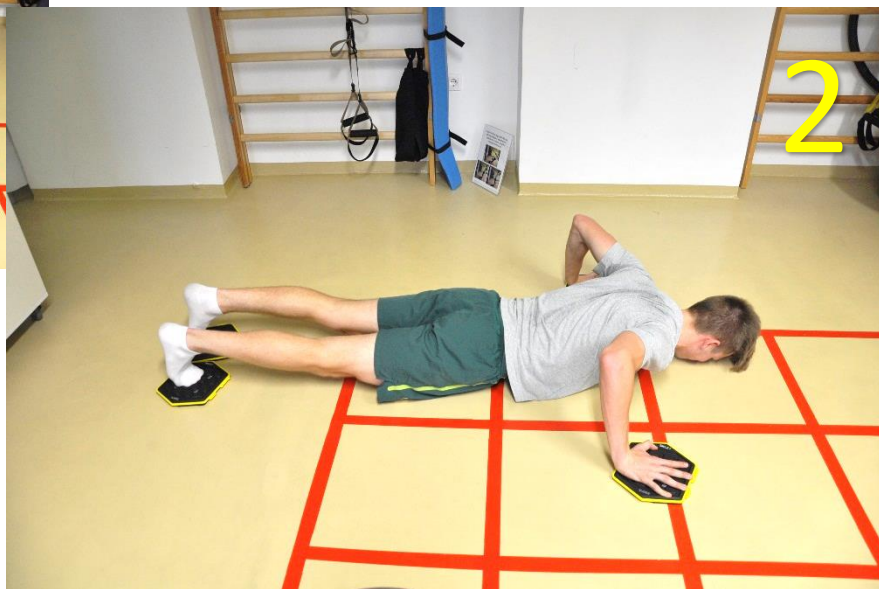
V položaju sklece z drsniki pod rokami in nogami, drsenje v položaj strehe in zdrs v iztegnjeni položaj in nazaj.



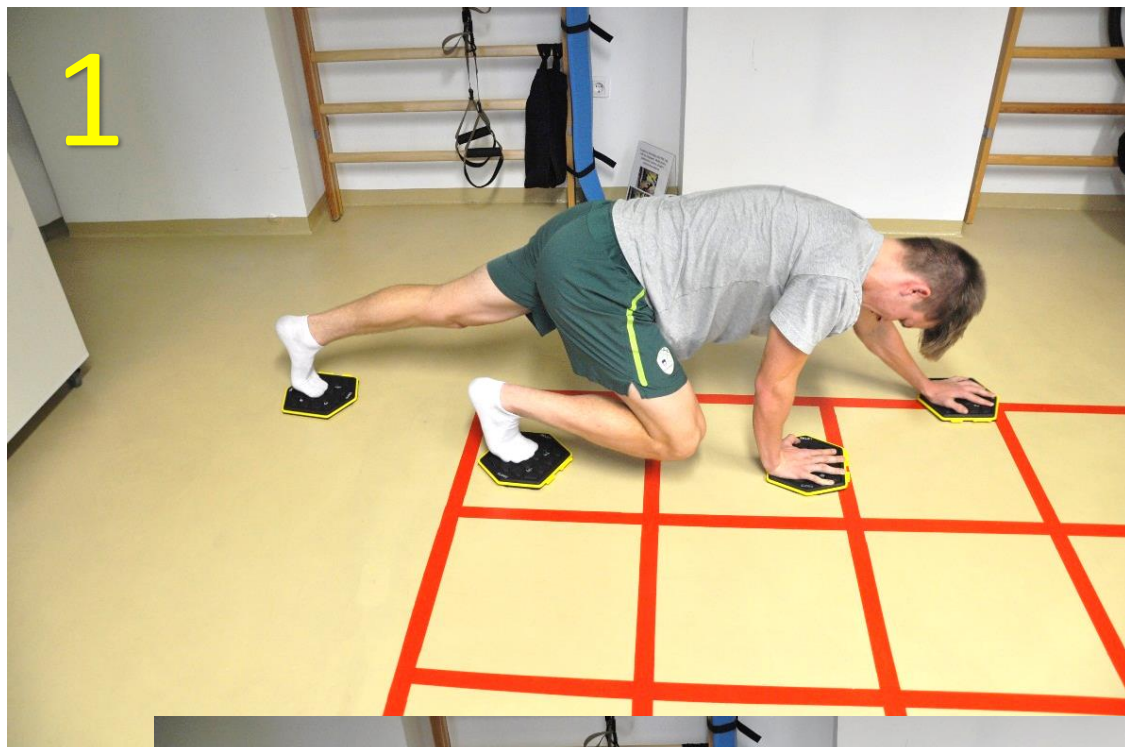
V plank položaju na komolcih in prstih na drsnikih, potisk drsnikov v izteg in nazaj.



V položaju široke sklece na drsnikih, skleca, dvig, zdrs z nogami narazen, skleca, dvig, noge zdrs skupaj, skleca...



Imitacija teka na drsnikih.



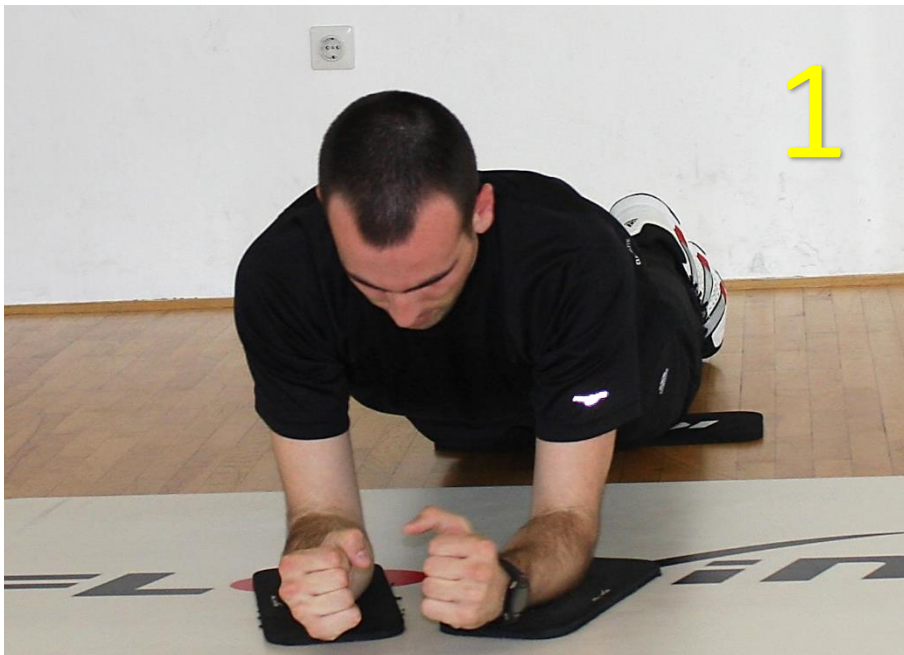
Izpadni korak v stran in nazaj
z drsniki pod stopali.
Ponavljaj v levo in desno.



Izpadni korak naprej in nazaj
z drsniki pod stopali. Izvajaj z
levo in desno nogo.



V plank položaju na podlahtah in kolenih na drsnikih, potiskaj roki narazen in skupaj.



V položaju sklece na drsnikih, potisk leve roke v levo, desna ob dvigu zraven (prisunska skleca), nato ponovi še v desno.



V plank položaju, ena roka opora na komolcu, druga na dlani iztegnjena pred telesom na drsnikih. Z iztegnjeno roko povlečeš polkrožno do bokov, Telo je popolnoma ravno od ramen do stopal. Prsni koš vodoravno brez zasuka. Vsaka roka 10 pon.

