# GIMNASTIČNE VAJE S PAPIRNATIM TULCEM I.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Stojimo razkoračno, tulec držimo nad glavo, delamo odklone v eno in drugo stran, pri tem se s tulcem dotaknemo stegna. |
|  | Klečimo, tulec v iztegnjenih rokah držimo pred seboj, sukamo se v levo in desno. |
|  | Stojimo razkoračno, tulec držimo pred seboj, globok predklon, da damo tulec med nogama čim bolj nazaj. |
|  | Tulec položimo na tla in ga prestopamo naprej in nazaj. |
|  | Stojimo, tulec dvignemo nad glavo, korakamo – kolena dvigujemo čim više. |
|  | Ležimo na hrbtu, tulec držimo pred prsmi, eno nogo skrčimo in se s kolenom dotaknemo tulca. Isto ponovimo z drugo nogo. |
|  | Stojimo, roki sta iztegnjeni, tulec leži na dlaneh, roki dvignemo, da se tulec zvali do ramen. |
|  | Par: prvi leži na hrbtu in tulec drži s stopali, drugi kleči za glavo prvega. Prvi dvigne nogi in poda tulec drugemu. Nato mesti zamenjata. |

# GIMNASTIČNE VAJE S PAPIRNATIM TULCEM II.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Klečimo raznožno, tulec držimo pred prsmi, trup vezano sukamo v levo in desno. |
|  | Sedimo raznožno, tulec držimo pred prsmi, trup zasukamo, da se s tulcem dotaknemo tal na zunanji strani stegna. Isto na drugo stran. |
|  | Par sedi raznožno, stopala ima skupaj, tulca držita pred seboj, zibata se naprej in nazaj. |
|  | Opora ležno za rokama (skleca), tulec leži pred rokami na tleh, z eno roko primemo tulec in ga visoko dvignemo. Ponovimo z drugo roko. |
|  | Stojimo, tulec držimo pred prsmi, sonožno poskakujemo. |
|  | Ležimo na trebuhu, tulec držimo pred seboj, uleknemo se in čim više dvignemo tulec. |
|  | Sedimo s stegnjenima nogama, tulec položimo na stopali, nogi dvignemo, da se nam tulec prikotali v naročje. |
|  | Par si sedi nasproti in s stopali kotali tulec drug drugemu. |