

VUDI/ CAMPUS BOARD

**Legenda**

**L**: leva roka

**D**: desna roka

**O:** obe roki

**1-9:** številka oprimka

1 je najnižji, 9 najvišji

**Primer oznake:**

a) O1🡪L2🡪D4…

= z obema rokama začni na oprimku 1, pojdi z levo na oprimek 2, z desno na oprimek 4

b) L1/D3

=leva roka je na oprimku 1, desna na oprimku 3

Vaje:

1. **Lestvica**
2. **Skoki**
   1. Obe roki na istem oprimku
   2. Skoki navzgor in navzdol
   3. Roki na različnih oprimkih
3. **Podaljševanja** 
   1. Vračanje na isti oprimek
   2. Vračanje na vmesni oprimek

*Vse zgornje vaje se lahko delajo na malih ali velikih oprimkih*

Ostalo:

* **!!!VARNOST!!!-vaje delaj z veliko blazino pod sabo**
* Vaje delaj brez plezalk na nogah

**Lestvica**

Lestvica se pleza z različnimi razmaki, vseeno je s katero roko začneš

* **1-0 lestvica**

O1🡪L2🡪O2🡪D3🡪O3🡪L4🡪O4…🡪O9

* **1-1 lestvica**

O1🡪L2🡪D3🡪L4🡪D5…🡪O9

  

1-1 lestvica

* **2-1 lestvica**

O1🡪L3🡪D4🡪L6🡪…🡪 O9

* **2-2 lestvica**

O1🡪L3🡪D5🡪L7🡪D9🡪O9

* **3-3 lestvica**

O1🡪L4🡪D7🡪L9🡪O9

* **Druge lestvice**

3-2, 3-1, 4-2, 4-1 itd.

**Skoki:**

2-2 lestvica

1-1 skoki

*a) Obe roki na istem oprimku*

* **1-1 skoki**

O1🡪O2🡪O3…🡪O9

* **2-2 skoki**

O1🡪O3🡪O5🡪O7🡪O9

* **3-3 skoki**

O1🡪O4🡪O7🡪O9

Itd.

*b) Skoki navzgor in navzdol*

* O1🡪O3🡪O2🡪O4🡪O3… 🡪O9
* O1🡪O3🡪O1🡪O3…

Itd.

*c) Roki na različnih oprimkih*

* L1/D2🡪L2/D3🡪L3/D4…
* L1/D3🡪L2/D4🡪L3/D5…
* L1/D2🡪L3/D4🡪L5/D6…

Itd.



L2/D3🡪L3/D4…

**Podaljševanja**

*a) Vračanje na isti oprimek*

* O1🡪L3🡪O1🡪L3🡪O1🡪L3…; serijo ponovi še z drugo roko
* O1🡪L4🡪O1🡪L4🡪O1🡪L4…; serijo ponovi še z drugo roko
* O1🡪L5🡪O1🡪L5🡪O1🡪L5…; serijo ponovi še z drugo roko

Itd.

*b) Vračanje na vmesni oprimek*

* O1🡪L3🡪L2🡪L3🡪L2🡪L3…; serijo ponovi še z drugo roko
* O1🡪L4🡪L3🡪L4🡪 L3🡪L4…; serijo ponovi še z drugo roko
* O1🡪L5🡪 L4🡪L5🡪 L4🡪L5…; serijo ponovi še z drugo roko

Itd.