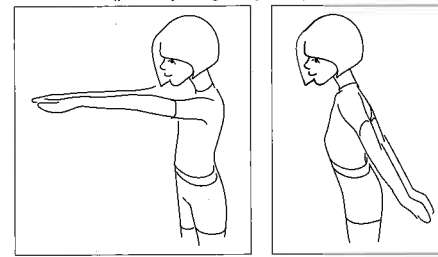
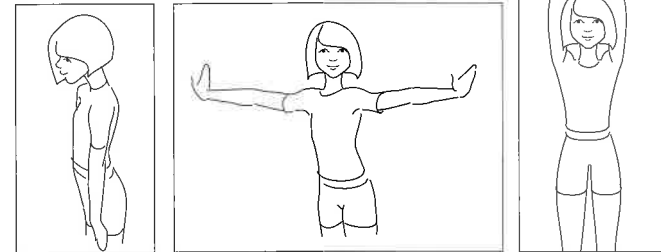


ROČENJA (položaji ali gibanje rok)



predročenje

zaročenje

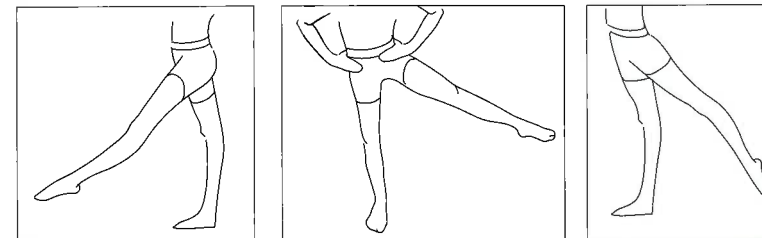


priročenje

odročenje

vzročenje

NOŽENJA (položaji ali gibanje nog)

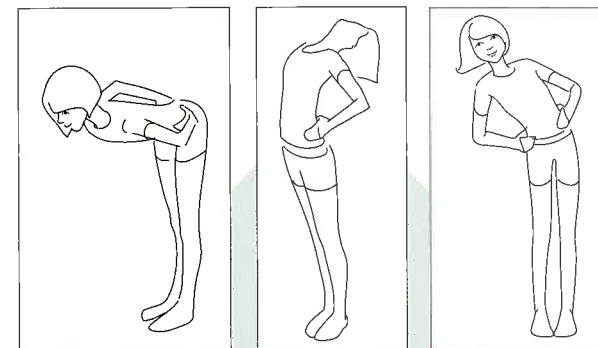


prednoženje

odnoženje

zаноženje

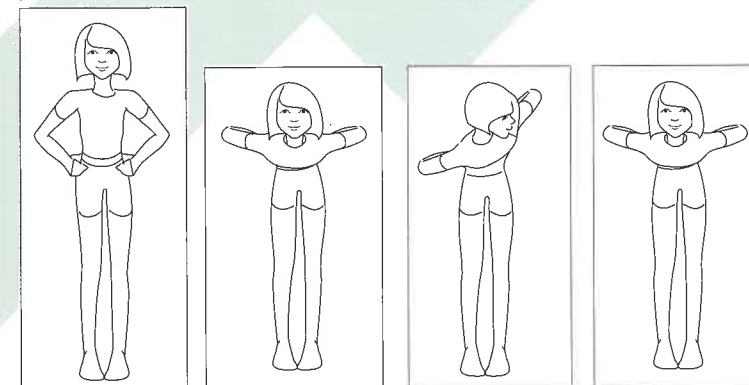
OSNOVNA GIBANJA TRUPA: kloni (upogibi telesa), vzkloni (gib telesa iz klona v pokončni položaj), sukí (obradi telesa okoli vzdolžne osi)



predklon

zaklon

odklon



stoja spojno

predklon

zasuk v levo

odsuk - predklon

PLES

Ples je govorica telesa ob ritmu glasbe. Množico plesnih oblik delimo v: standardne, latinsko-ameriške, družabne, otroške, folklorne, orientalske, disco, show ples ...

Standardni plesi

- **Angleški ali počasni valček** plešemo v tričetrtinskem ($\frac{3}{4}$) taktu; ritem: prva doba je podarjena, drugi dve ne; štejemo: 1, 2, 3.
- **Tango** plešemo v dvočetrtinskem ($\frac{2}{4}$) taktu; ritem: **SS** QQS QQS (S pomeni *Slow*, počas Q pomeni *Quick*, hitro).
- **Dunajski ali hitri valček** plešemo v tričetrtinskem ($\frac{3}{4}$) taktu; ritem: prva doba je poudarjena, drugi dve ne; štejemo: 1, 2, 3.
- **Slowfox ali fokstrot** plešemo v štiričetrtinskem ($\frac{4}{4}$) taktu; ritem: SSQQ.
- **Quickstep** plešemo v štiričetrtinskem ($\frac{4}{4}$) taktu; ritem: SSQQ).



Pri standardnih plesih plesalci plešejo v krogu, v nasprotni smeri urinega kazalca (plesna smer). Standardne plesne navadno plešemo v **zaprti plesni drži**. Za razliko od latinsko-ameriških plesov so stopala vzporedno, noge se premikajo tesno druga mimo druge. Telo je pokončno in zravnano.

Latinskoameriški plesi

- **Sambo** plešemo v štiričetrtinskem ($\frac{2}{4}$) taktu.
- **Cha-cha** plešemo v štiričetrtinskem ($\frac{4}{4}$) taktu; ritem: 1, 2, 3, cha-cha.
- **Rumbo** plešemo v štiričetrtinskem ($\frac{4}{4}$) taktu.
- **Passo doble** plešemo v dvočetrtinskem ali štiričetrtinskem ali šestosminkem taktu.
- **Jive** plešemo v štiričetrtinskem ($\frac{4}{4}$) taktu.

Latinsko-ameriške plesne največkrat plešemo v **odprti plesni drži**, ki omogoča več izraznosti plesalcema. Od standardnih plesov se razlikujejo tudi po vrsti oblek.



Ljudski plesi

Ljudski ples je del ljudskega izročila. Gojijo ga v plesnih društvih (Tine Rožanc, France Marolt). Pojavlja se na raznih prireditvah, praznikih, veseljih in TV oddajah. V različnih slovenskih pokrajinah se ljudski plesi razlikujejo.

Otroški plesi

Rašpla, medvedek Tedy, račke, let kiss ...

SMUČANJE

Smuči so po znanih podatkih stare najmanj pet tisoč let. O začetkih smučanja pričajo slike na skalnih reliefih, arheološke najdbe smuči in skromni opisi.

Večina sveta za smučanje uporablja norveški izraz **ski**. Slovenci imamo za smuči svoje ime, ki izhaja iz staroslovanskega smeči, smuc.

Smučarske discipline: alpsko smučanje, deskanje, telemark, prosti slog, smučarski tel, smučarski skoki, biatlon.

Discipline alpskega smučanja: smuk, superveleslalom, veleslalom in slalom.

Razbremenitev: faza zmanjšane pritiska smuči na podlago.

Obremenitev: faza povečanega pritiska smuči na podlago.

K **osnovni smučarski opreml** za alpsko smučanje sodijo smuči z vezmi, smučarski čevlji, smučarske palice, čelada do 14. leta starosti.

Prava dolžina smučarskih palic za alpsko smučanje: ob vbodu v sneg naj sežejo do višine pravega kota v komolčnem sklepu.

Težavnost prog na urejenih smučiščih: črna (težka), rdeča (srednje težka), modra (lahka), zelena (zelo lahka).

Vrste snega: naraven, kompakten (umeten), mešan, suh, trd, ledene plošče, mehak, mok (južen).

