

## RAVNOTEŽJE

Ravnotežje je sposobnost človeka, da ohrani stabilen položaj pri različnih motoričnih nalogah.

Ravnotežje je pomembno v vseh športih.

**Razlikujemo dve obliki ravnotežja:**

- **statično ravnotežje**, ki pride do izraza pri ohranitvi ravnotežnega položaja v mirovanju (lastovka),
- **dinamično ravnotežje**, ki pride do izraza pri ohranitvi ravnotežnega položaja v gibanju (vožnja kolesa)

**Zanimivost:**

Organ za ohranjanje ravnotežja se nahaja v ušesu.

Človek z dobrim ravnotežjem ima ponavadi tudi dobro koordinacijo.

