

Dragi učenici, opet se susrećemo s nastavom na daljinu. Nadam se da ste dobro, u ovo vrijeme je iznimno važno raditi na jačanju svog imunološkog sustava tako da se zdravo hranimo i redovito vježbamo. Započinjemo sat sa vježbama zagrijavanja i razgibavanja koje otvorite klikom na poveznicu. Glavni dio sata sadržava vježbe za razvoj izdržljivosti i klikom na poveznicu pored svake vježbe možete vidjeti njihovu pravilnu izvedbu. Na kraju napravite vježbe istezanja.

### VJEŽBE ZAGRIJAVANJA I RAZGIBAVANJA

<https://www.youtube.com/watch?v=CjYHKWwHJlk>

### GLAVNI DIO SATA

#### VJEŽBE ZA RAZVOJ IZDRŽLJIVOSTI

Vježbe ćemo izvoditi u kružnom obliku rada, napravite 3 kruga. Vježbe radite 30 sek i 30 sek odmora, nakon svakog kruga napravite 2 min odmora. Također pored svake vježbe se nalazi slika i link kako se vježba pravilno izvodi.

#### **Vježba br.1** Zabacivanje potkoljenica (Butt Kicks)

<https://www.youtube.com/watch?v=oMW59TKZval>



**Vježba br.2** Poskoci uz spajanje lakta i nasuprotnog koljena

(Standing bicycle crunches)

<https://www.youtube.com/watch?v=YmxHHmMvvY>



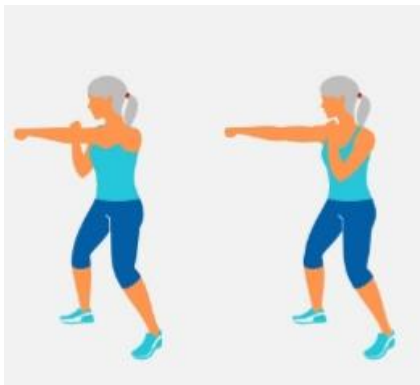
**Vježba br.3** Skok sa raznoženjem i odručenjem (Jumping Jack)

<https://www.youtube.com/watch?v=qRnvQaQlOvM>



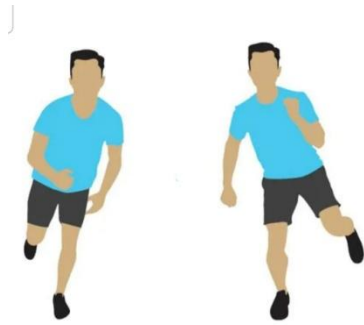
**Vježba br.4** Ispružanje ruku naizmjenice ispred sebe u položaju polučučnja  
(Squat Jab)

[https://www.youtube.com/watch?v=M\\_-4ITrNehI](https://www.youtube.com/watch?v=M_-4ITrNehI)



**Vježba br.5** Klizački skokovi (Skater Squat Jumps)

[https://www.youtube.com/watch?v=2Yeq\\_438v5o](https://www.youtube.com/watch?v=2Yeq_438v5o)



**Vježba br. 6** Penjači (Mountain climber)

<https://www.youtube.com/watch?v=nmwgigXLYM>



Nakon svakog kruga 2 min odmora

**VJEŽBE ISTEZANJA**

[https://www.youtube.com/watch?v=7h\\_Pn7NyJ0k](https://www.youtube.com/watch?v=7h_Pn7NyJ0k)