

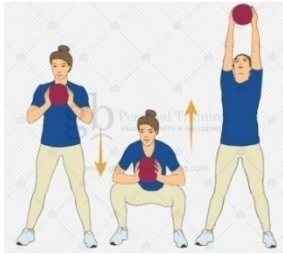
Dragi učenici, danas ćete raditi vježbe snage s loptom. Na početku napravite vježbe zagrijavanja i razgibavanja, pravilno izvođenje svake vježbe s loptom možete vidjeti klikom na poveznicu, te za kraj napravite vježbe istezanja.

### VJEŽBE SNAGE S LOPTOM

Vježbe izvodite u kružnom obliku rada, svaku vježbu radite 30 sek , između svake vježbe je 30 sek pauza , između svakog kruga je odmor 3 min. Napravite 3 kruga.

#### Vježba br.1 Čučnjevi s loptom

<https://www.youtube.com/watch?v=nft6WRUzyp0>



#### Vježba br.2 Sklek s osloncem ruke na lopti

<https://www.youtube.com/watch?v=ieZIPWxDU5s>



#### Vježba br.3 Ruski zaokret s loptom (Russian Twist)

<https://www.youtube.com/watch?v=2 MsoqTpIJ8>



#### Vježba br.4 Iskoraci u stranu

<https://www.youtube.com/watch?v=qknHcJPA-jM>



#### Vježba br. 5 Sklopka s loptom

<https://www.youtube.com/watch?v=7MY2agzydDw>

