

Dragi učenici, današnji zadatak je napraviti osnovne vježbe za ravnotežu. Vježbe možete raditi na otvorenom prostoru, što više vremena nastojite provoditi na otvorenom, u prirodi, trudite se biti što aktivniji!

Vježbe radimo u kružnom obliku rada, svaku vježbu radite 20 sek , odmor između vježbi 20 sek , odmor između kruga 2 min , napravite 4 kruga.

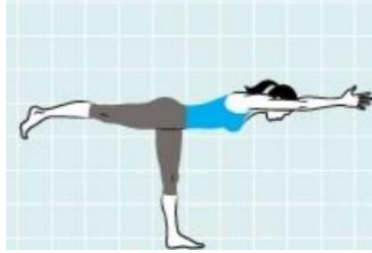
**Vježba br.1** Stojite na jednoj nozi, drugom nogom radite prednoženje i zanoženje.



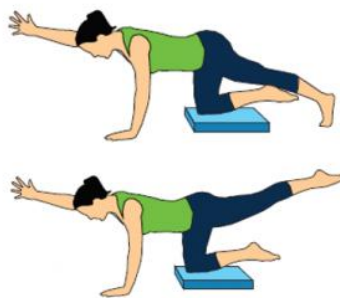
**Vježba br.2** Stojite na jednoj nozi u polučučnju i zadržite položaj,



**Vježba br.3** Stojite na jednoj nozi, druga noga je u zanoženju, ruke su u uzručenju, zadržite položaj.



**Vježba br.4** U poziciji kleka jedna ruka i suprotna noga su podignute u zrak i ispružene, zadržite položaj.



**Vježba br.5** Oslonite se rukama o podlogu, stopalo jedne noge je na podlozi a druga noga je u zraku, zadržite položaj



**Vježba br.6** Legnite na leđa tako da su gornji dio leđa, ramena i glava oslonjeni na podlogu, noge podignite i izravnajte prema gore, rukama pomozite tijelu da zadrži položaj.

