

Dragi učenici, nadam se da ste dobro vi i vaše obitelji. Nastavljamo s nastavom na daljinu, uz vježbe koje zadajem trudite se baviti aktivnostima koje volite i svakodnevno raditi na svojoj tjelesnoj kondiciji. U današnjem glavnom dijelu sata imate 4 vježbe, uz svaku vam se nalazi slika i link u kojem vidite pravilnu izvedbu. Nemojte zaboraviti napraviti vježbe zagrijavanja i razgibavanja te za kraj vježbe istezanja.

### VJEŽBE ZAGRIJAVANJA I RAZGIBAVANJA

<https://www.youtube.com/watch?v=bvbRID4NjEI&t=115s>

### VJEŽBE ZA GLAVNI DIO SATA

**1. Seal Jumping Jacks** - <https://www.youtube.com/watch?v=KumEb5wwMvc>

3 serije po 15 ponavljanja s pauzom između serija od 30 sek



Pauza 1 min

**2. Superman Plank** - <https://www.youtube.com/watch?v=Q5aZUbJYa0k>

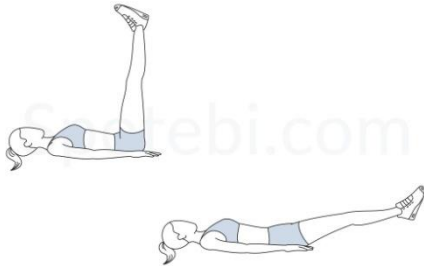
3 serije po 10 ponavljanja svaka dijagonala (jedno ponavljanje podrazumijeva istovremeno podizanje suprotne ruke i suprotne noge), pauza između serija 1 min



Pauza 1 min

**3. Leg Drops** - <https://www.youtube.com/watch?v=bVA-JH2sZ2k>

3 serije po 12 ponavljanja s pauzom između od 1 min



Pauza 1 min

**4. Scissor jump plank** - <https://www.youtube.com/watch?v=jL8xkq02LTc>

3 serije po 15 ponavljanja , pauza između serija 1 min



**VJEŽBE ISTEZANJA**

<https://www.youtube.com/watch?v=IVt1KqKcYZk>

**Sportski pozdrav!**