

Dragi učenici, danas ćete imati zadatak napraviti vježbe koje su vam poznate te ih je preporučljivo raditi svakodnevno, klikom na poveznicu možete vidjeti njihovo pravilno izvođenje. Nastava se odvija online, dosta vremena provodite sjedeći i probajte svakodnevno u pauzi od zadataka i učenja napraviti zadane vježbe.

**Budite što aktivniji u svoje slobodno vrijeme!!!**

1. Mačka <https://www.youtube.com/watch?v=kqnua4rHVVA>

Vježbu napravite 3 serije po 10 ponavljanja



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

Položaj zadržite 10 sek , vježbu ponovite 5 puta



3. [https://www.youtube.com/watch?v=Cl\\_JxcErf00](https://www.youtube.com/watch?v=Cl_JxcErf00)

Zadržite položaj 15 sek , vježbu ponovite 3 puta



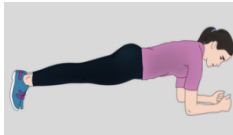
4. <https://www.youtube.com/watch?v=3m2i8sgFbfc>

Vježbu ponovite u svaku stranu 3 puta i zadržite u poziciji 10 sek



5. Plank <https://www.youtube.com/watch?v=YuVr-YPGRUI>

Položaj zadržite 20 sek i ponovite vježbu 3 puta



**Sportski pozdrav!**