

Dragi učenici, za današnji sat napraviti ćete vježbe snage koje su vam poznate i koje radimo na redovnoj nastavi.

VJEŽBE ZAGRIJAVANJA

<https://www.youtube.com/watch?v=Vod-0i-wgGw>

GLAVNI DIO SATA

Pronađite u vašem okruženju povišenje i oslonac pomoću kojeg možete napraviti zadane vježbe. Svaku vježbu radite 30 sek te pauzu između vježbi 30 sek , napravite 3 kruga, nakon svakog kruga napravite 2 min pauze.

Vježba br.1 Podižemo koljeno prema prsima i naprijed, te se dižemo na klupu. Vježbu radimo jednom i drugom nogom.



Vježba br.2 Oslonac je s rukama na povišenju, noge su na tlu te radimo spuštanje tijela savijajući laktove.



Vježba br.3 Stav je uspravni, radimo iskorak naprijed, oslanjajući se prvo na petu, a potom na cijelo stopalo.



Vježba br.4 Podignite se na laktove i oslonite na stopala, tijelo je u vodoravnom položaju u odnosu na podlogu, radimo izdržaj u toj poziciji.



Vježba br.5 Leđima ste oslonjeni na zid, natkoljenice i potkoljenice su pod kutom od 90 stupnjeva, radite izdržaj u toj poziciji.



VJEŽBE ISTEZANJA

https://www.youtube.com/watch?v=7h_Pn7NyJ0k