

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. Nadam se da ste bili aktivni za vrijeme online nastave zbog sebe i svog zdravlja, od ponedjeljka krećemo sa vježbanjem u školi. 😊

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



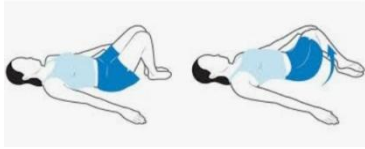
3. https://www.youtube.com/watch?v=Cl_JxcErf00

Zadržite položaj 15 sek , vježbu ponovite 3 puta



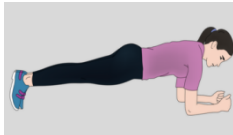
4. <https://www.youtube.com/watch?v=3m2i8sgFbfc>

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!