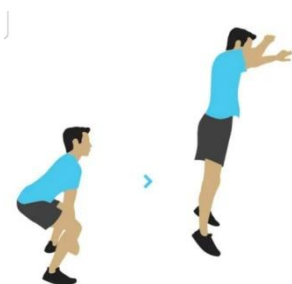


Dragi učenici, za početak današnjeg sata napravite vježbe zagrijavanja i razgibavanja, te nakon toga slijede vježbe za razvoj izdržljivosti. Zadatak se sastoji od 6 prikazanih vježbi, svaku radite 30 sek , odmor između vježbi 30 sek , napravite 3 kruga. Ovisno o stanju utreniranosti možete smanjiti ili povećati vrijeme izvođenja svake vježbe.

**Vježba br.1** (Jumping Jack) Stanite uspravno, stopala su spojena, ruke ispružite uz tijelo. Iz početne pozicije skočite u vis, noge raširite i doskočite u poziciju raširenih nogu i rukama u uzručenju.



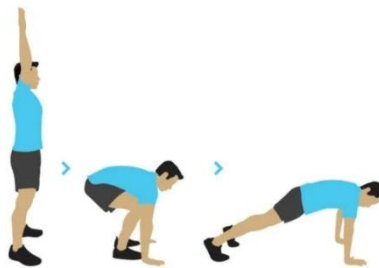
**Vježba br.2** (Čučanj-skok) Spustite se u čučanj, stopala razmaknuta u širini ramena, leđa su ravna. Iz pozicije čučnja skočite u vis.



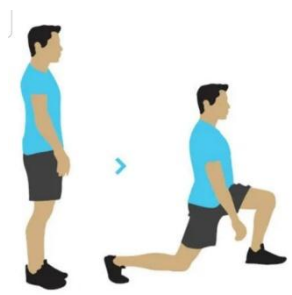
**Vježba br.3** (Visoki skip) Stanite uspravno, podižete stopala od poda te dižemo naizmjenično koljena prema gore.



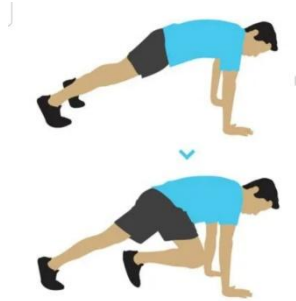
**Vježba br.4** Stanite uspravno, spustite se u čučanj s rukama na tlu, noge pomaknite unatrag te stavite tijelo u vodoravnu poziciju s podlogom.



**Vježba br.5** (Iskoraci) Stanite uspravno, radite iskorak naprijed oslanjajući se prvo na petu, a potom na cijelo stopalo.



**Vježba br.6** (Penjači) Oslonite se na ruke i stopala, tijelo je vodoravno sa podlogom, počnite naizmjenično povlačiti koljena prema prsima.



Na kraju napravite vježbe istezanja.