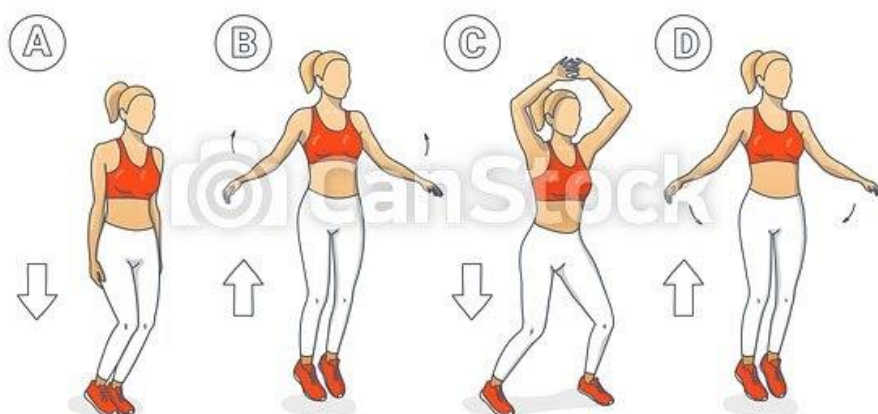


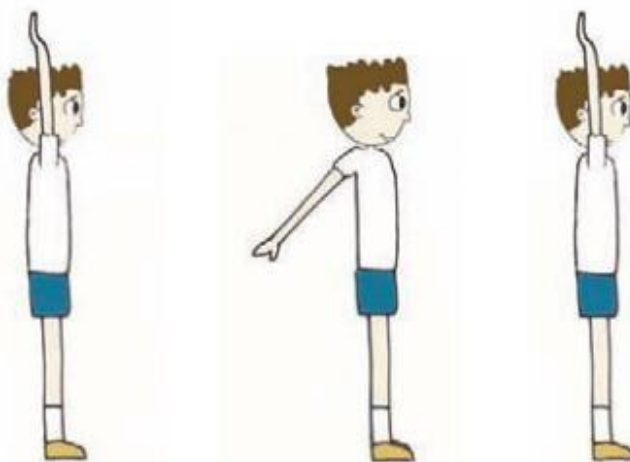
## ZADATAK:

- Upute za izvođenje svake vježbe promotrimo i dogovaramo pravilno izvođenje vježbe.
- Učenici samostalno procjenjuju koliko će puta moći izvesti vježbu u 100 sekundi.
- Nakon procjene izvodimo vježbu i zapisujemo stvarni broj izvođenja.

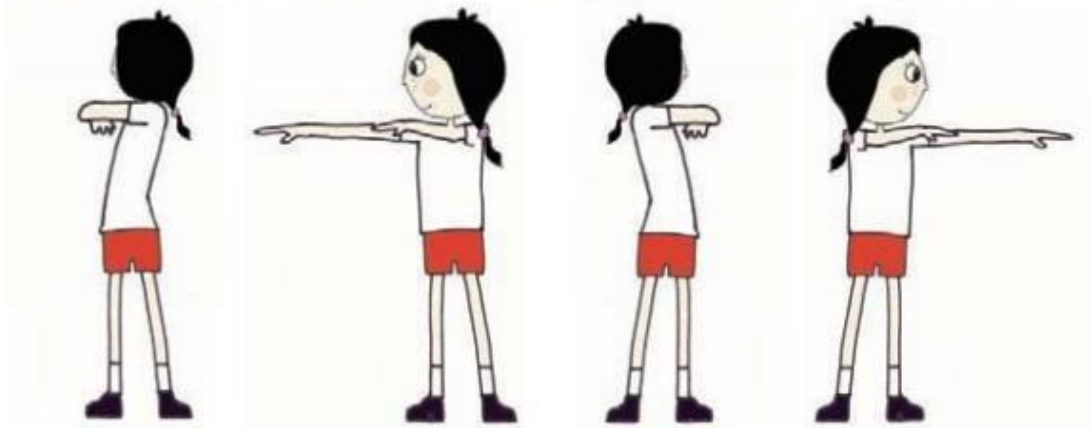
### JUMPING JACKS



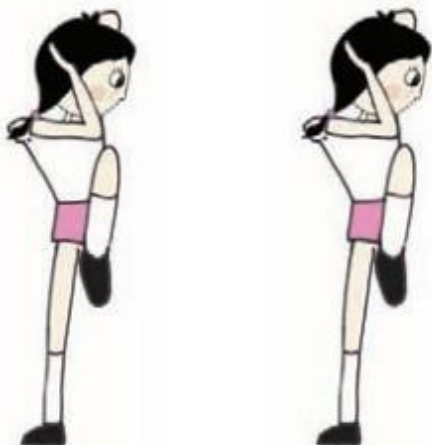
**Zaručenje podlakticama:** Stav spetni, ruke su u uzručenju. Izvodi se istovremeno zabacivanje objiju podlaktica u zaručenje kroz predručenje i priručenje te vraćanje u uzručenje.



„Pogled za rukom” i zasuk tijelom u lijevu i desnu stranu: Stav raskoračni, ruke u predručenju. Istovremeno se izvodi zamah rukama u jednu stranu (prema zaručenju) i zasuk tijelom u stranu zaručenih ruku. Ista se vježba zatim izvodi i u drugu stranu.



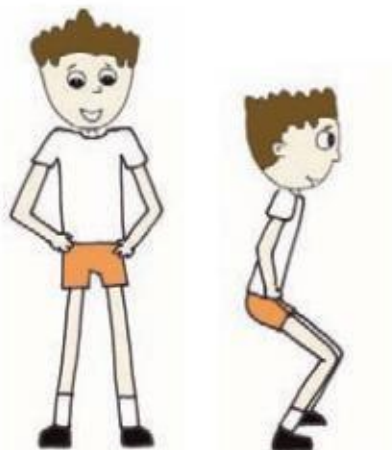
Otkloni trupom u lijevu i desnu stranu u pretklonu raznožnom: Stav raznožni, dlanovi ukrižani na zatiljku. Izvode se otkloni trupom u pretklonu u lijevu i desnu stranu pokušavajući laktom dotaknuti raznoimeno koljeno. Ista se vježba izvodi i u drugu stranu.



**Pļesak ispod noge:** Stav spetni, odručiti. Jedna (opružena) noga podiže se uvis i istovremeno se izvodi pļesak dlanovima ispod te prednožene noge. Vraća se u početni položaj i ista se vježba ponavlja drugom nogom.



**„Duboki čučanj“:** Raskoračni stav, ruke u priručenju, dlanovi na struku. Izvodi se duboki čučanj na cijelom stopalu i vraćanje u početni položaj.



## TRBUŠNJACI - DO KOLJENA

A



B



## CLIMBERS - KRIŽNI (KOLJENO PREMA LAKTU)

A



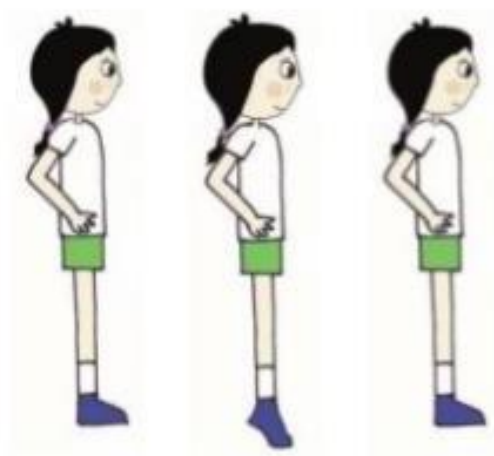
B



C



**Podigni se na prednji dio stopala:** Stojimo uspravni, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižemo se i zadržavamo na prednjemu dijelu stopala nekoliko sekunda te se vraćamo u početni položaj.



## MARINCI



VJEŽBA	MOJA PROCJENA broj izvođenja	BROJ IZVOĐENJA u 100 sekundi
jumping jacks		
zaručenje podlakticama		
zasuk tijelom		
otkloni trupom		
pljesak ispod noge		
duboki čučanj		
trbušnjaci		
climbers		
podizanje na prste		
marinci		