VJEŽBE OBLIKOVANJA

Nadam se da ste raspoloženi za današnje vježbanje. Danas ćete izvoditi vježbe oblikovanja bez

pomagala.

1. vježba: KRUŽENJE GLAVOM U KRUG – stav spetni, dlanovi su na struku, kružite glavom u krug u jednome, zatim u drugome smjeru.
2. vježba: KRUŽENJE RUKAMA NAPRIJED-NATRAG – stav raskoračni, kružite istovremeno

objema rukama nekoliko puta naprijed, zatim natrag.



1. vježba: JEDNONOŽNI PRETKLON TRUPOM – istovremeno podižite jednu ispruženu nogu i spuštajte trup u pretklon tako da dlanovima dodirnete stopalo ispružene noge. Zadržite taj položaj nekoliko sekunda.
2. vježba: PODIZANJE KOLJENA NA PRSNI KOŠ – podignite koljeno jedne noge prema prsnome košu i taj položaj zadržite nekoliko sekunda. Isto ponovite i s drugom nogom.



1. vježba: TRBUŠNJACI: lezite na leđa, podižite gornji dio tijela, noge neka bude ispružene, dodirnite vrhove stopala. Ponovno se vratite u početni položaj.



* Kada ste se dobro istegnuli, nastavite se gibati pa zaplešite uz pjesmu na poveznici <https://www.youtube.com/watch?v=-uquJt8lCQY>