

ŠKOLA : O.Š.VLADIMIRA PAVLOVIĆA U ČAPLJINA

RAZRED : IX.

NASTAVNI PREDMET : TZK

DATUM : 26.3.2020.

UVODNI DIO-ZAGRIJAVANJE :

Prije svake tjelovježbe neophodno je zagrijati tijelo da bi izbjegli ozljede.

Raskoračni stav,noge u širini kukova,ruke uz tijelo.

1.**Glavu** lagano spustiti naprijed- natrag 5x,lijevo-desno 5x

2.**Ramena**:rotacija 5x naprijed 5x natrag

3.**Kruženje kukovima**-ruke stavimo na kukove i kružimo u lijevu 5x pa u desnu stranu 5x.

4. **Pretklon trupa**-ruke su iznad glave,spustamo se prema naprijed,dodirujemo tlo i vraćamo u početni.Ponoviti 5x puta.

6.**Kruženje koljenima**-u jednu stranu pa u drugu

7.**Sunožni skokovi**: lijevo-desno;naprijed-natrag

6.**Niski skip-Visoki skip**