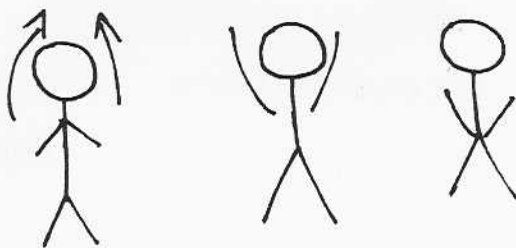


4. VJEŽBA



početni položaj : raskoračni stav



uzručenje i zaručenje rukama

(pljesak iznad glave i iza leđa)

5. VJEŽBA



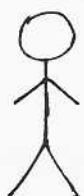
početni položaj : raskoračni stav



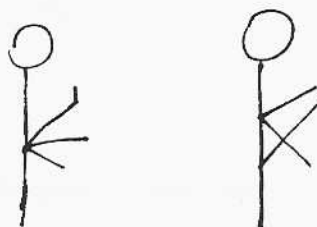
pretklon trupa

(rukama dotaknuti prste na ispružena koljena)

6. VJEŽBA



početni položaj : raskoračni stav



prednoženje nogama

(pljesak ispod noge)

7. VJEŽBA



početni položaj : raskoračni stav



duboki čučanj na puna stopala