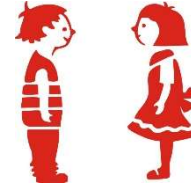


Vježbe u paru

1. Oponašanje

- Učenik i roditelj/brat okrenuti su licem jedno prema drugome (na udaljenosti npr. 1m).
Roditelj izvodi pokrete glavom, a učenik ga prati:

- Gore – dolje
- Lijevo – desno
- Polagana vrtnja glave u jednu pa u drugu stranu



2. Istovremeni čučnjevi

- Držeći se za ruke oboje iz uspravnog položaja prelaze u čučanj pa se istovremeno podižu pa opet prelaze u čučanj – ponoviti 10x



3. Naizmjenični čučnjevi

- Držeći se za ruke izmjenjuju uloge tako da prvi prelazi u čučanj, a drugi ostaje u uspravnom položaju. – 10x



4. Vožnja bicikla

- U ležećem položaju na leđima jedno je nasuprot drugom i upiru se stopalima. Izmjeničnim potiskivanjem i povlačenjem nogu „voze bicikl“.

