Ukoliko možete, odradite. Uživajte!

UVODNI DIO SATA:

**Osnovni oblici kretanja uz glazbu različitog ritma i tempa**

Opis: Zapjevajte i zaplešite.

(Pritisni tipku CTRL, drži je i istovremeno klikni na poveznicu.)

<https://www.youtube.com/watch?v=rOKPCh6xjXc>

PRIPREMNI DIO SATA:

Pripremne vježbe bez pomagala

**PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA**

**1. Kruženje rukama u predručenju:** Stav spetni, predručiti. Izvodi se kruženje objema opruženim

rukama prema „unutra” (prema sredini tijela), a zatim i prema „van”(van od sredine tijela).

******2. Predruči – uzruči:** Stav spetni, predručiti. Izvodi se podizanje ruku do uzručenja i spuštanje

natrag do predručenja.

**3. „Pogled za rukom” i zasuk tijelom u lijevu i desnu stranu:** Stav raskoračni, predručiti.

Istovremeno se izvodi zamah rukama do zaručenja i zasuk tijelom u stranu zaručenih ruku.

Ista se vježba zatim izvodi i u drugu stranu.

**4. „Mali most”:** Stav ležeći na leđima, koljena su pogrčena, ruke priručene, dlanovima se

drži zglob stopala. Izvodi se podizanje kukova i trupa prema gore. Položaj „maloga mosta” zadržava se nekoliko sekunda, a zatim se vraća u početni položaj.

**5. Preponski sjed:** Stav sjedeći raskoračni s jednom opruženom, a drugom pogrčenom

nogom, trup uspravan, jednom rukom uzručiti. Izvodi se pretklon trupom na ispruženu

nogu i vraćanje u početni položaj. Ista se vježba izvodi i na drugoj nozi.

**6. „Brodić” na trbuhu:** Stav ležeći na trbuhu, uzručiti. Izvodi se gibanje tijelom tako da se naizmjenično podižu ruke u zaručenje, a zatim noge u zanoženje.

**7. Kruženje koljenima:** Stav spetni, polučučanj, dlanovi su na koljenima. Potpomažući se dlanovima, izvodi se kruženje koljenima u jednu pa u drugu stranu.

GLAVNI „A" DIO SATA:



**Ritmično povezivanje jednonožnih i sunožnih skokova**

**Opis:** Uključi omiljenu glazbu pa izvedi poskoke (s obje noge ili na jednoj nozi, kombiniraj po želji) naprijed, natrag, lijevo, desno. Skokove prati i gibanjem ruku. Opusti se, diši…

ZAVRŠNI DIO SATA:

„Igra Školice“

Opis: Nacrtaj (ili iskoristi pločice na podu pa smisli pravila za skakanje Školice) Školicu i pozovi ukućane da se prisjete kako je to nekad bilo.