TZK – 5.5.2020.

Vježbaj s poznatim sportašima u *Školi na trećem*.

* **Zagrij svoje tijelo uz video vježbe:**

<https://youtu.be/oc4QS2USKmk>

**GLAVNI DIO SATA:**

* **SUNOŽNI I JEDNONOŽNI POSKOCI U MJESTU I KRETANJU**

Osmisli svoj poligon. Naprimjer: do stola skači sunožnim poskocima (na dvije noge), a do naslonjača jednonožnim poskocima (na jednoj nozi).

* **NASKOK NA POVIŠENJE**

Postavi jednu stolicu za naskok.

**POZOR!** Ukućanin obavezno drži stolicu i pazi na tvoju sigurnost.

Uhvati se rukama za stolicu u širini ramena. Sunožno naskoči na stolicu u čučanj.

Ustani. Odruči. Doskoči u polučučanj.

Uspravi se i priruči. Ponovi vježbu pet puta.

* **VOĐENJE LOPTE LIJEVOM I DESNOM RUKOM U KRETANJU (R)**

<https://www.youtube.com/watch?v=BzMJ3XSak88>

**ZAVRŠNI DIO SATA:**

<https://www.youtube.com/watch?v=nDzziBW9pSQ>