



Tjelesna i zdravstvena kultura

Bočno valjanje u lijevo i u desno

Poskoci u mješovitom uporu uzduž švedske klupe

### Uvodni dio

Razgibaj se uz video: <https://www.youtube.com/watch?v=hgYUX1Mylsg>

### Glavni dio

Za današnju vježbu osiguraj si mekanu površinu (tepih, strunjaču, deku...).

Ležeći na leđima ili prsima bočno se valjaj (ruke u uzručenju) na lijevu stranu do kraja mekane površine, a odmah zatim na desnu stranu, također do kraja mekane površine. Ponovi vježbu nekoliko puta.

Za sljedeću vježbu potrebna ti je klupica, tabure ili nešto slično.

Poskakuj uzduž klupe upirući se rukama o klupu, a nogama se odrazujući sunožno. Procjeni svoju tehniku izvedbe poskoka u mješovitom uporu uzduž klupe. Jesi li zadovoljan/zadovoljna?

### Završni dio

Za sljedeću vježbu ti je potrebna lopta.

Pronađi tepih ili neku ravnu plohu koja je dovoljno dugačka i uska te po njoj kotrljaj loptu da ti ne „pobjegne” sa plohe.