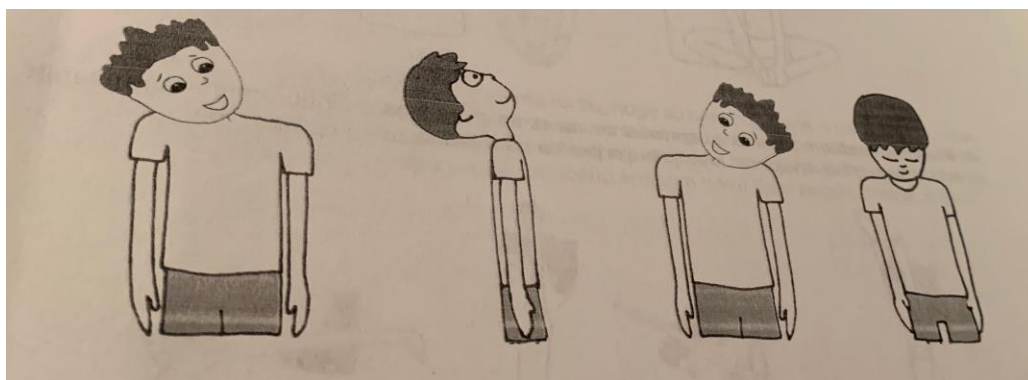


## 1. AKTIVNOST RAZGIBAVANJE

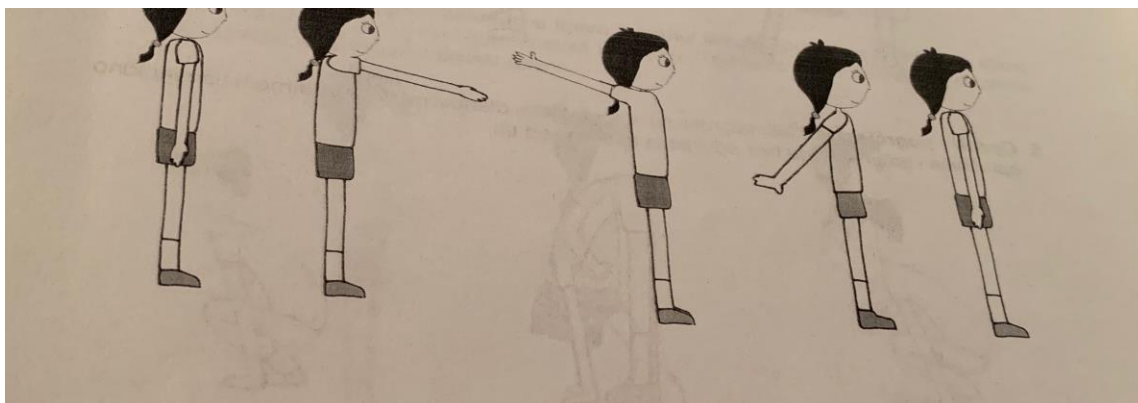
***Kružimo glavom ukrug:*** Stojimo u uspravnom stavu spojenih stopala, rukama uz tijelo. Izvodimo kruženje glavom u jednu i drugu stranu.

Kruži se na sljedeći način:

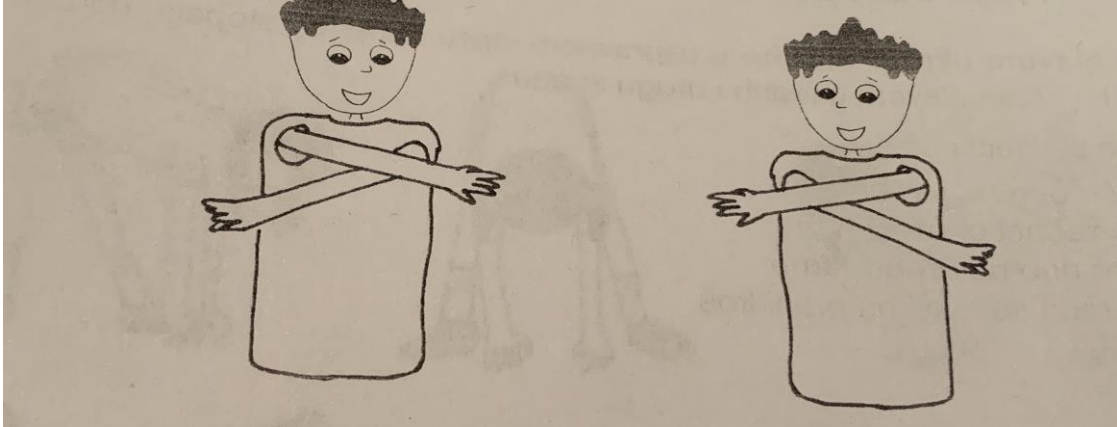
- a) postavi se uho na jedno rame
- b) glava se zabaci prema natrag
- c) postavi se uho na drugo rame
- d) glava – brada se stavi na prsni koš



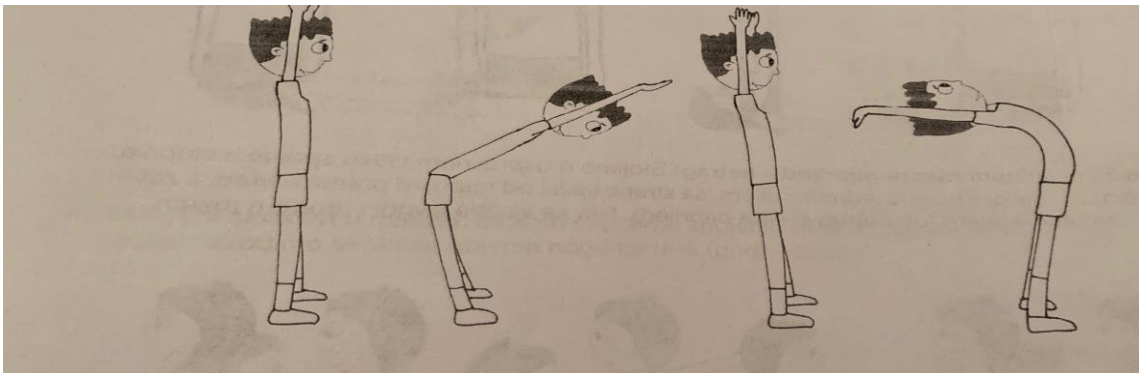
***Kružimo jednom rukom naprijed – natrag:*** Stojimo u uspravnom stavu spojenih stopala, rukama uz tijelo. Kružimo jednom rukom, sa strane tijela, od naprijed prema natrag, a zatim i u obrnutom smjeru (od natrag prema naprijed). Ista se vježba izvodi i drugom rukom.



**Križanje:** Stojimo u uspravnom stavu spojenih stopala, rukama uz tijelo. Izvodimo dvostruko križanje jedne ruke preko druge ispred tijela, a zatim dvostruki zamah, svakom rukom na svojoj strani svijeta, prema natrag, zadržavajući opružene ruke u visini ramena.



**Preklon – zaklon:** stojimo u uspravnom stavu, sa stopalima u širini ramena, opruženih ruku pokraj glave. Izvodimo kretnju trupa prema naprijed, a zatim i prema natrag.

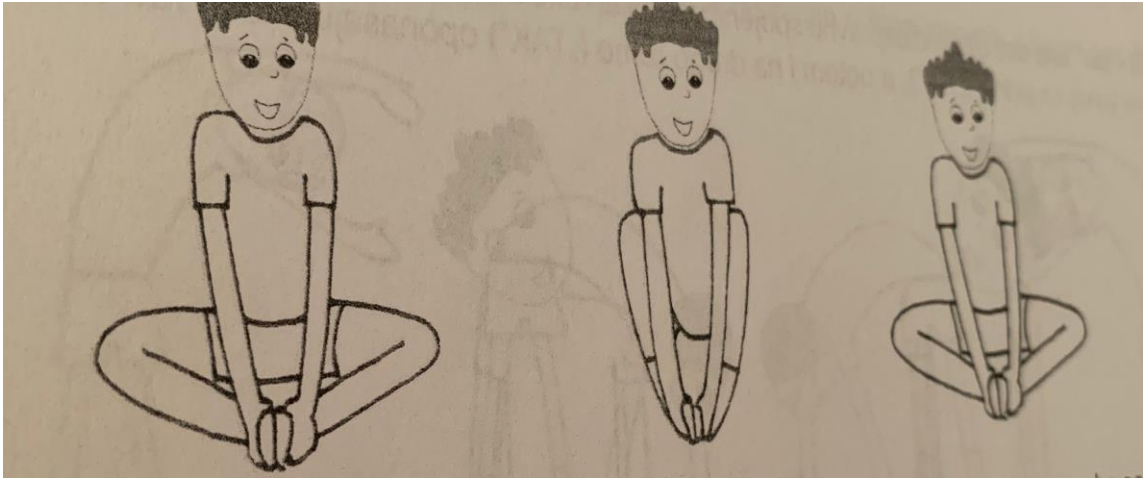


**Opruži – savij noge:** čučimo, ruke su nam uz tijelo, dlanovi na tlu. Izvodimo naizmjenično opružanje i savijanje nogu bez odvajanja dlanova od tla.

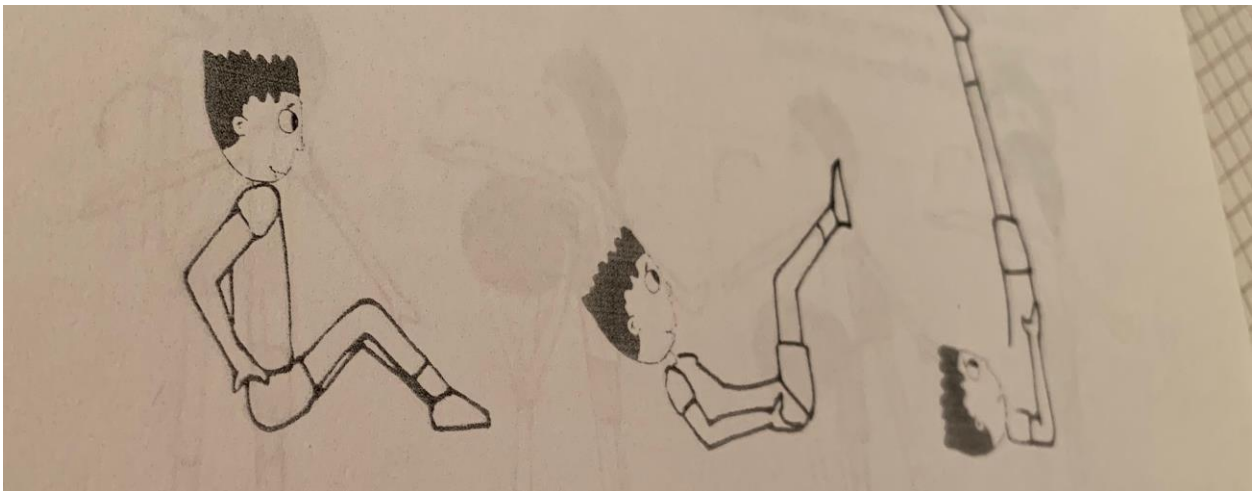


**Leptirić:** Sjedimo na tlu, noge su nam savijene i stopala spojena, a dlanovima pridržavamo stopala.

Izvodimo naizmjenično spuštanje i podizanje savijenih nogu gore – dolje.

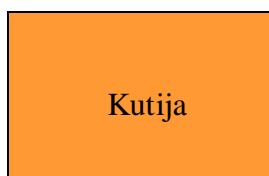


**Podižemo noge do „svijeće“:** Sjedimo na tlu, noge su nam savijene, a ruke se dlanovima oslanjaju na donji dio leđa. Spuštamo se do ležećega položaja na leđima te podižemo kukove i noge prema „svijeći“.



## 2. AKTIVNOST POLIGON

- Materijal:
- Prazna kutija
  - Dvije stolice
  - Tri para tenisica
  - Ljepljiva traka
  - Deka ili prostirka
  - Deblji konop ili remen



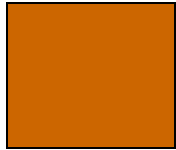
Dijete kruži oko kutije rukama oponaša let leptira

X tri skoka oponaša skok žabe

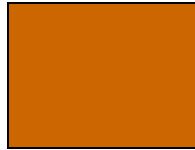
X

X

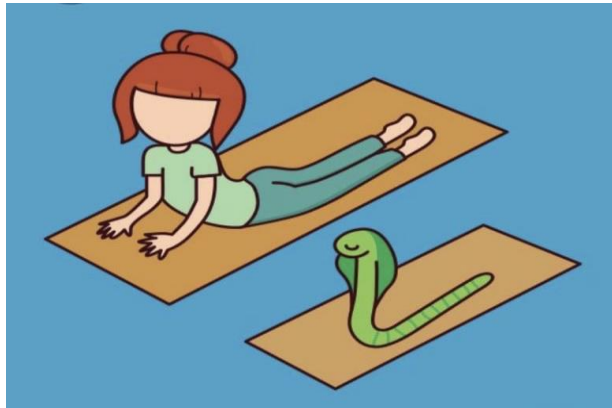




Dvije stolice



Provlači se kao zmija



x x

x x - tri para tenisica

x x

Skakutat kao zeko



Ljepljiva traka

x

x

	x		x
	x		x

x

x

Dijete skače unutar – van.

K  
O  
N  
O  
P

Hodanje po crti.

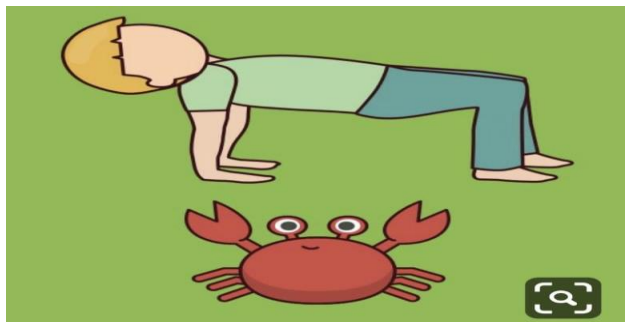


Deka

Kolut naprijed

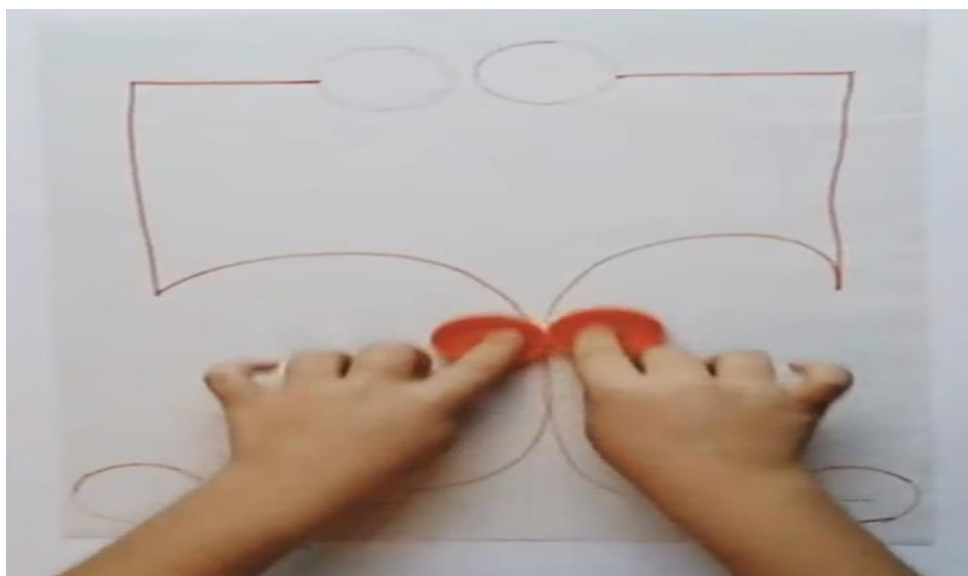


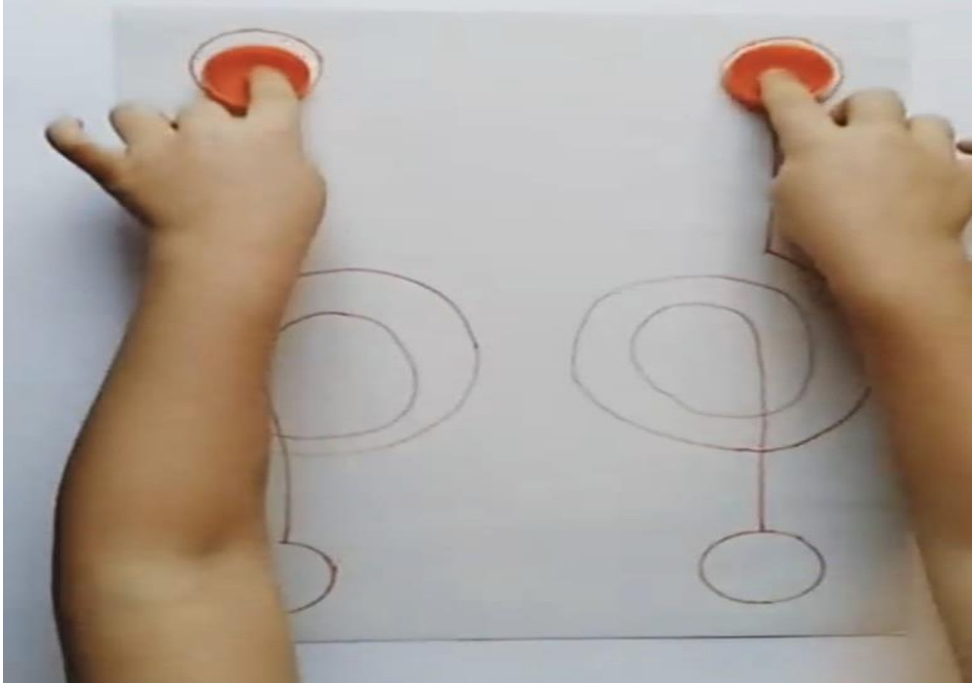
Hodanje kao rak



### 3. AKTIVNOST MOJE RUKE

- Materijal:
- papir
  - flomaster
  - dva čepa





ŽELIM VAM MNOGO USPJEHA U PREDLOŽENIM AKTIVNOSTIMA!