



ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

ОПШТИ ТИП ВЕЖБИ 5

*ВЕЖБА БР. 1 ЗАГРЕВАЊЕ

<https://www.youtube.com/watch?v=0USGeszMumM>

*ВЕЖБА БР. 2

1. СКИП

<https://www.youtube.com/watch?v=QPfOZ0e30xg&feature=youtu.be>

2. JUMPING JACKS

<https://www.youtube.com/watch?v=XR0xeuK5zBU&feature=youtu.be>

3. MOUNTAIN CLIMBER

<https://www.youtube.com/watch?v=UAzhNSrWS6s&feature=youtu.be>

4. ПРЕСКАКАЊЕ ВИЈАЧЕ

<https://www.youtube.com/watch?v=0NIvRAaOdIQ&feature=youtu.be>

*ВЕЖБА БР.3 ИСТЕЗАЊЕ

<https://www.youtube.com/watch?v=C8eGV23K00A>

3
серије

Напомена: Вежбе радити по 1 мин. Пауза између вежби је 45 сек, а између серија 3 мин.

email: gagimatke@gmail.com