



# ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

## ОПШТИ ТИП ВЕЖБИ 7

### **\*ВЕЖБА БР. 1 ЗАГРЕВАЊЕ**

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

### **\*ВЕЖБА БР. 2**

#### **1. ВЕЖБЕ ЗА ЈАЧАЊЕ МИШИЋА СТОМАКА**

<https://youtu.be/hqOPkKHBPmY>

#### **2. ВЕЖБЕ ЗА ЈАЧАЊЕ МИШИЋА РАМЕНА И ЛЕЂА**

<https://youtu.be/HeoRqwaV92s>

#### **3. ВЕЖБЕ ЗА ЦЕЛО ТЕЛО**

[https://youtu.be/\\_knIf9vF4k4](https://youtu.be/_knIf9vF4k4)

### **\*ВЕЖБА БР.3 ИСТЕЗАЊЕ**

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

email: [gagimatke@gmail.com](mailto:gagimatke@gmail.com)