

The background features several stylized, colorful human figures in various athletic poses. On the left, a figure in a red and purple outfit is in a dynamic, low-to-the-ground pose. In the center-left, a figure in green and blue is in a lunging pose. In the center, a figure in blue and green is in a dynamic pose with arms outstretched. On the right, a figure in blue and red is in a dynamic pose with one arm raised. At the bottom center, a figure in yellow and black is in a dynamic pose. The overall style is modern and energetic, with a focus on movement and color.

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ- ВЕЖБЕ СНАГЕ

Аутор: Вања Мијатовић V3

ТРЧАЊЕ

1. Обично трчање (40-ак секунди)
2. Високо колена (30 секунди)
3. Забацујемо ноге позади (30 секунди)
4. Скип (20 секунди)

1.



3.



2.



4.



ЗВЕЗДА У ВАЗДУХУ

Скупљамо и ширимо руке, у исто време, 30 комада



ЧУЧЊЕВИ

Чучнеш, па устанеш, 30 комада



ЛЕЂЊАЦИ

1. Дижемо руке и ноге у исто време (руке су поред ушију)- 30 комада
2. Дижемо руке и ноге у исто време (руке су испружене)- 30 комада
3. Наизменично дижемо леву руку- десну ногу и десну руку- леву ногу- 30 комада

1.



2.



3.



ТРБУШЊАЦИ

1. Руке су поред ушију и лагано се дижемо док су нам стопала „залепљена“ за под- 30 комада
2. „Бицикл“ трбушњаци (левим лактом пипамо десну ногу и обрнуто)- 40 комада
3. Ноге дижемо до 90° , па их спуштамо (покушавамо да не пипнемо под)- 20 комада



3.



СКЛЕКОВИ

Женски склекови- 20 комада

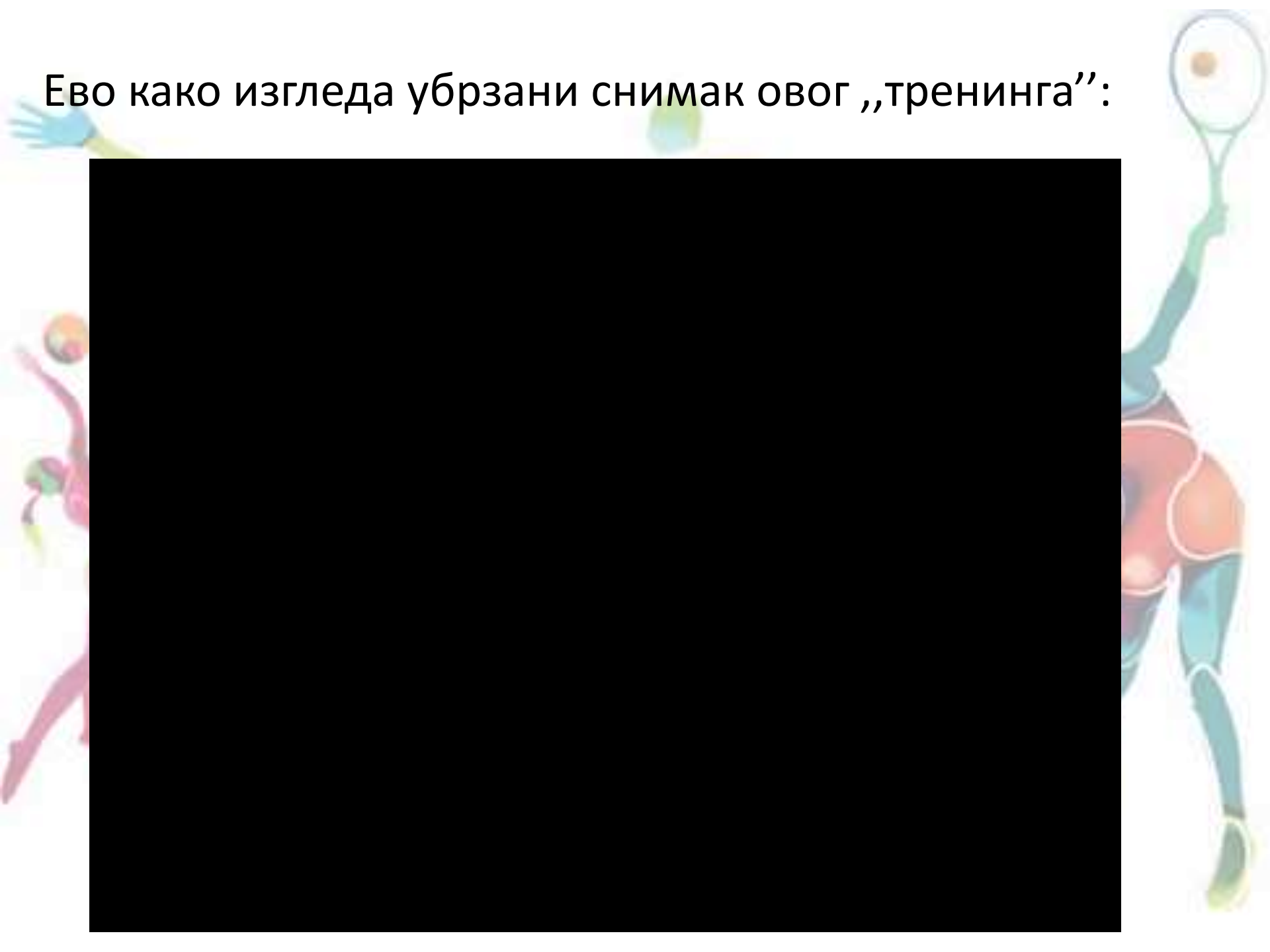
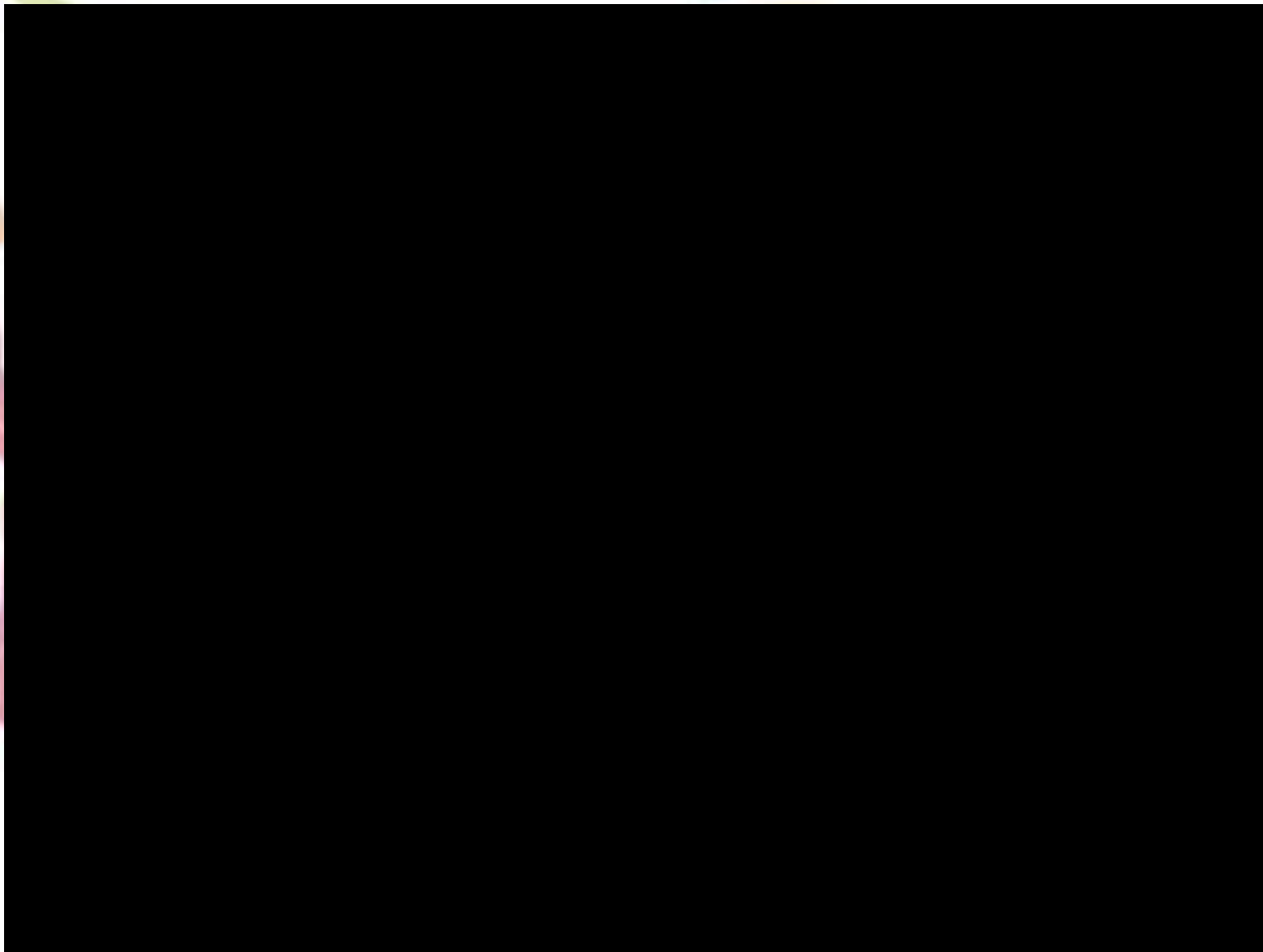


ЧУЧАЊ-СКЛЕК-СКОК

Чучнеш, испружиш ноге и урадиш склек, затим се вратиш у чучањ, па скочиш- 10 комада



Ево како изгледа убрзани снимак овог „тренинга“:



The background features several stylized, colorful figures in various athletic poses. On the left, a figure in a red and blue suit is jumping to catch a ball. In the center, a figure in a green and blue suit is in a dynamic pose, possibly a basketball player. To the right, a figure in a blue and red suit is holding a tennis racket high. At the bottom center, a figure in a yellow and black suit is in a running or jumping pose. The overall style is modern and graphic, with flat colors and white outlines.

**ХВАЛА
НА
ПАЖЊИ!**