**TJELENSA I ZDRAVSTVENA KULTURA**

**MOTORIČKI ZADATAK**

5.razred

svibanj 2020

**VJEŽBA BR. 1:** razgibavanje glave i vrata

Glavu podižemo gore dolje 8 puta. Pazite da ne podignete glavu prebrzo!

**VJEŽBA BR. 2:** istezanje ramena

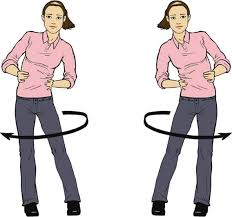


Malo zagrijmo ramena. Ruku ispružimo prema drugoj strani te s drugom rukom pretisnimo ruku prema ramenu. Tako i drugu ruku. Obje ruke držimo desetak sekundi.

**VJEŽBA BR. 3:** vježba za istezanje ruke i tijela

Rastegnimo te ruke i tijelo! Postavimo ruku na kuk a drugu ruku savimo u zraku i zadržimo par sekundi.

**VJEŽBA BR. 4:** struk

****

Malo razgibajmo struk. Ruke stavimo na kukove te vrtimo struk u jednu,pa onda drugu stranu 6 puta.

****

**VJEŽBA BR. 5:** istezanje nogu

Istegnimo noge. Nogu savijmo i podignimo je prema svome trbuhu. Obgrlimo je rukama te zadržimo nekoliko sekundi. Ponovite isto to i s drugom nogom.

**VJEŽBA BR. 6:** istezanje mišića noge

Istegnimo te mišiće. Ruke postavimo na bokove, jednu nogu ispružimo ispred, a drugu istegnemo u koljenu. Ponovimo nekoliko puta na obije noge.

**VJEŽBA BR. 7:** istezanje nogu

Sjednimo na pod. Jednu nogu savijte prema sebi a drugu ispružite. Pokušajte dotaknuti nožne prste s rukom.To isto napravite s drugom nogom.

**VJEŽBA BR. 8:** vježba zanožne prste  


Ponovo smo na nogama. Stanimo uspravno te se popnimo prvo na nožne prste, pa na petu. Ponovite nekoliko puta.