

Motorička aktivnost - vježbe istezanja

Trajanje položaja ili broj ponavljanja, određeno je u Listi praćenja motoričkih aktivnosti i proporcionalno se povećava. Vježbe istezanja odrađuju se u dane prema školskom rasporedu održavanja redovne nastave TZK. U vježbi, gdje imate ponuđeno više opcija, birate opciju prema osobnoj želji.

11 Istezanje ruku

Opcija: A



Opcija: B



12 Istezanje ramenog pojasa

Opcija: A



Opcija: B



13 Pretklon u sjedu raznožnom



14 Pretklon u sjedu sunožnom



15 Istezanje u sjedu na petama



16 „Mačkica“



17 Istezanje mišića natkoljenice

Opcija: A



Opcija: B



18 Istezanje mišića stražnjeg dijela nogu

Opcija: A



Opcija: B

