

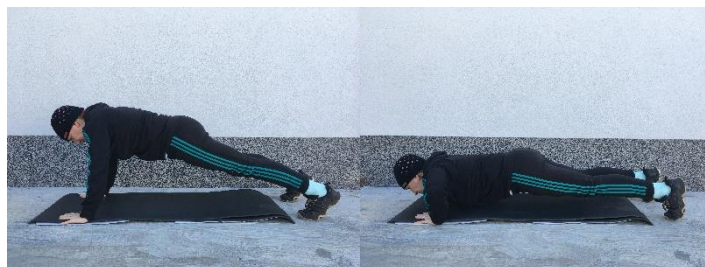
## Motorička aktivnost - vježbe za razvoj snage

Broj ponavljanje je određen u Listi praćenja motoričkih aktivnosti i proporcionalno se povećava. Vježbe snage odrađuju se u dane prema školskom rasporedu održavanja redovne nastave TZK. U vježbi, gdje imate ponuđeno više opcija, birate opciju prema osobnoj želji.

### 5 Čučnjevi



### 6 Sklekovi



### 7 Podizanje trupa iz ležanja na leđima - trbušnjaci

Opcija: **A**



Opcija: **B**



### 8 Izdržaj u uporu - plenk

Opcija: **A** na podlakticama



Opcija: **B** na rukama



### 9 Podizanje ruku i/ili nogu u ležanju na trbuhu - leđnjaci

Opcija: **A** podizanje ruku



Opcija: **B** podizanje nogu



### 10 Čučanj-skok



PRIPREMILE:  
Katja Luketić, prof.,  
Bojana Kukec, prof.  
i Nives Krošnjar, prof.