KRUŽNI TRENING

Prije početka vježbanja potrebno je zagrijavanje. Prema vlastitom izboru odabrati 8 vježbi i svaku ponoviti 10 puta tako da se zagrije cijelo tijelo. Vježbe su vam poznate sa satova TZK-e.

Vježbe su sastavljene od tri skupine – svaka je u jednoj koloni.

Zadatak je odraditi sve vježbe u koloni-jednom krugu, odmoriti se 3 minute, odraditi drugi krug, ponovo se odmoriti 3 minute, pa odraditi posljednji krug.

Na kraju treba napraviti 5 vježbi istezanja po vlastitom izboru, ali svaka treba trajati od 10-15 sekundi.

5. razred sve vježbe u svakom krugu treba napraviti najmanje 5 puta

6. razred sve vježbe u svakom krugu treba napraviti najmanje 8 puta

7. razred sve vježbe u svakom krugu treba napraviti najmanje 10 puta

8. razred sve vježbe u svakom krugu treba napraviti najmanje 12 puta

Nakon što se odradi cijeli zadatak treba se javiti u čavrljanje s kratkim opisom kako je prošlo vježbanje, ili to zapisati na papir i predati učiteljici prvom prilikom u školi.

Ugodno vježbanje.