

VJETRENJAČA

- bočni zamasi rukama naprijed (natrag)



ZNAM-NE ZNAM

- podizati i spuštati ramena



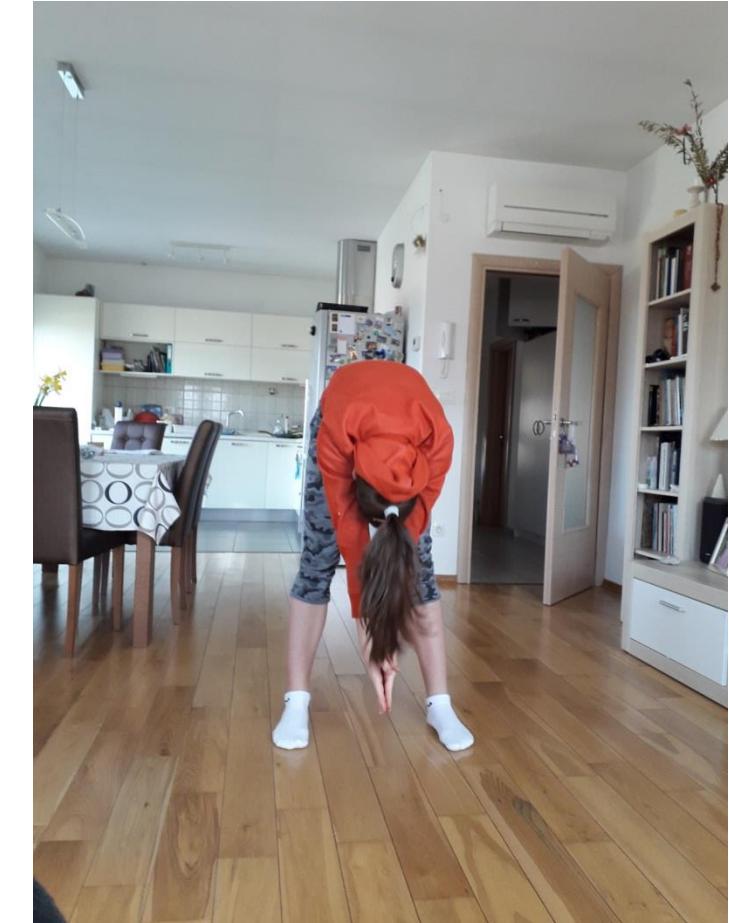
ŠKARE RUKAMA

-ispružene ruke križati ispred tijela



KOKOŠ

- raskorak, sagnuti se što više prema podu i pokušati spojenim dlanovima dotaknuti pod, uspraviti se



VAGA

- stajati što duže vrijeme na jednoj nozi dok je druga ispružena iza tijela



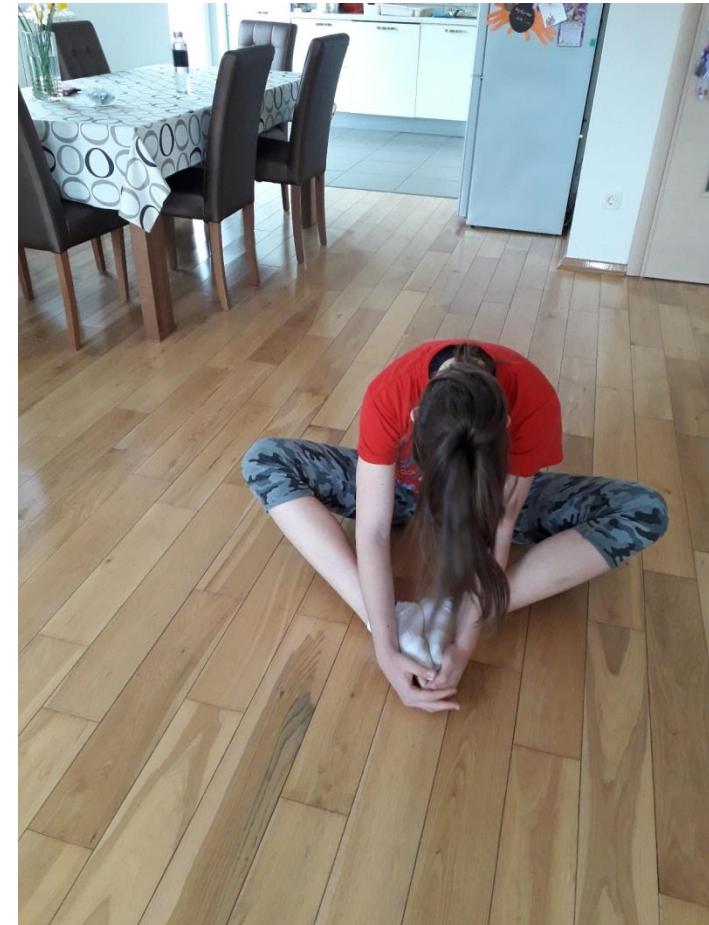
BAGER

- iz sjeda podizati noge u vis i spuštati



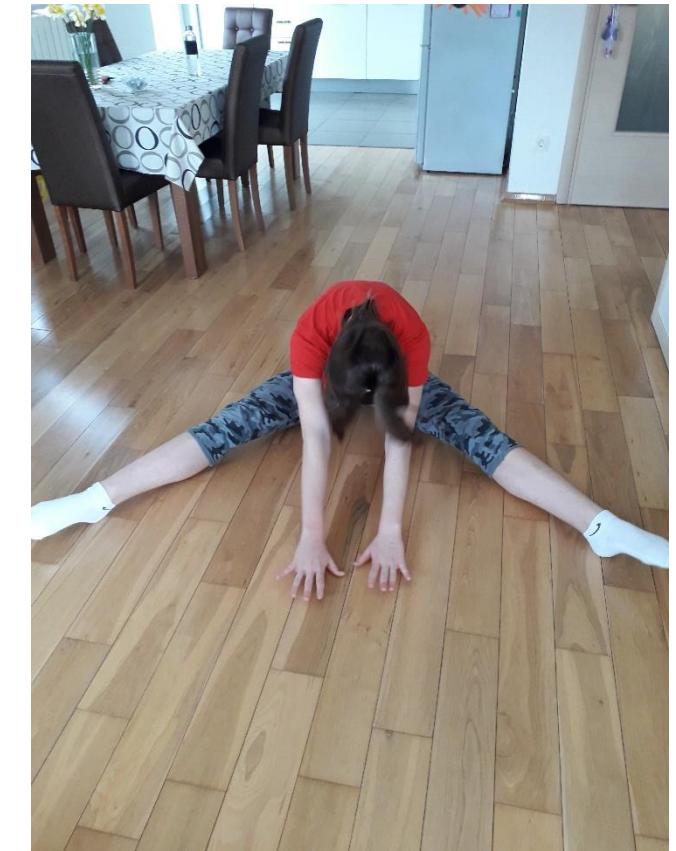
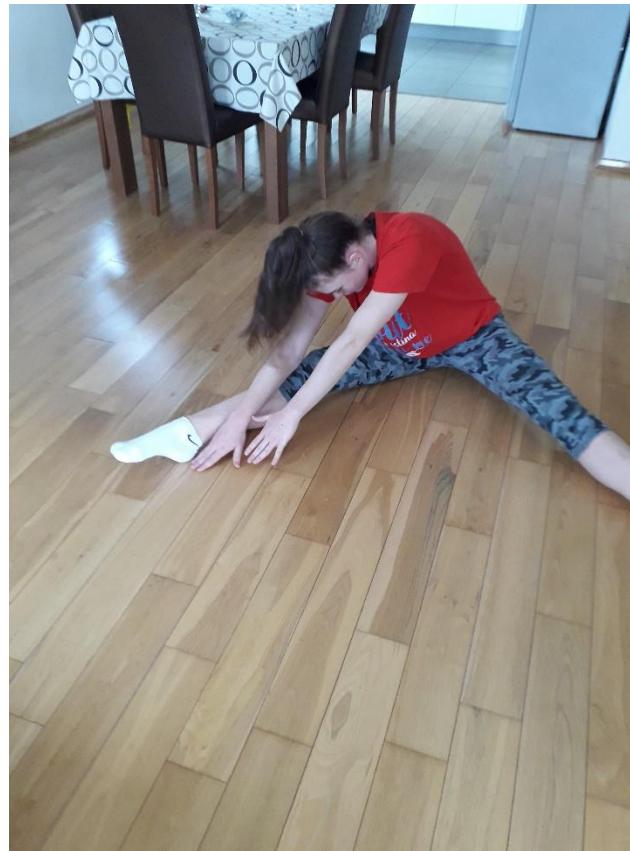
LEPTIR

- u sjedu spojenih stopala zibati koljena gore-dolje, leđa ravna. Leptir spava-glava na stopalima



PEKAR

- u sjedu raznožnom opisivati krugove rukama po podu



LEZI-SJEDNI

- iz ležanja na leđima sjesti i uhvatiti se za koljena



VATROGASNI KAMION

- iz ležanja na leđima podignuti pružene noge iznad tijela i glave (ljestve, tj. noge možete podizati i spuštati)



VELIKI MOST

- iz klečanja rukama oslonjenim ispred tijela podignuti kukove i stati na stopala



TRČANJE U VELIKOM MOSTU

- naizmjenični poskoci iz upora u čučnju

