

PRETKLON NAPRIJED



Sjednite raširenih nogu do oznake tako da vam pete budu do linije. Dlanove stavite jedan preko drugoga na nultu poziciju centimetarske trake i njima polako klizite prema naprijed. U najduljoj točki zadržite položaj i zapišite rezultat. Usporedite rezultate nekoliko pretklona zaredom. Što više dana budete ponavljali ovu vježbu rezultat će biti bolji.

Cilj vježbe: razvijati fleksibilnost zdjeličnog pojasa i nogu uz poticanje razvoja predmatematičkih vještina.

