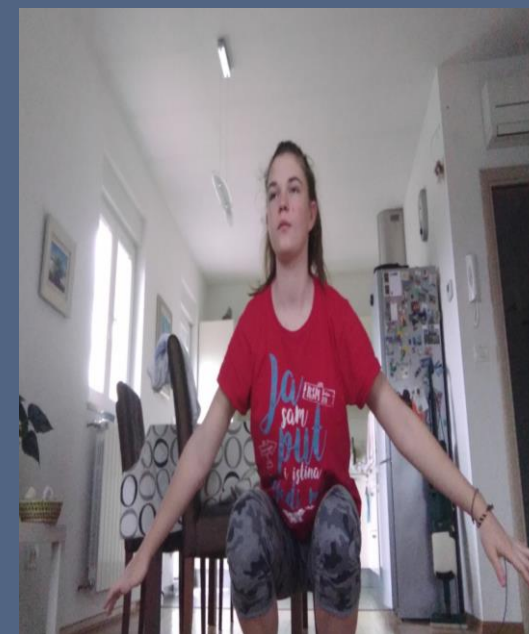




Vrabac leti-vrabac skače

- šake staviti na ramena i laktove gibati gore-dolje, nakon nekoliko ponavljanja napraviti istu vježbu uz skakutanje na mjestu ili u krug.



Orao

- zamasi raširenih pruženih ruku gore-dolje do poda.



Prsti-peta

- iskorakom naprijed stati na prste, iskorakom nazad stati na pete.



Balerina

- zamahom ruku okrenuti se cijeli krug na jednoj nozi.



Barka

- u sjedu spojiti stopala i držeći se za njih zibati se lijevo i desno. Leđa su ispružena.



Jedro

- osloniti se na lakat i držati se drugom rukom za ispruženu nogu.

Pomiriši pod

- iz sjeda raširenih i pruženih nogu dotaknuti prste na nogama i zadržati nekoliko sekundi. Ponoviti tri puta.





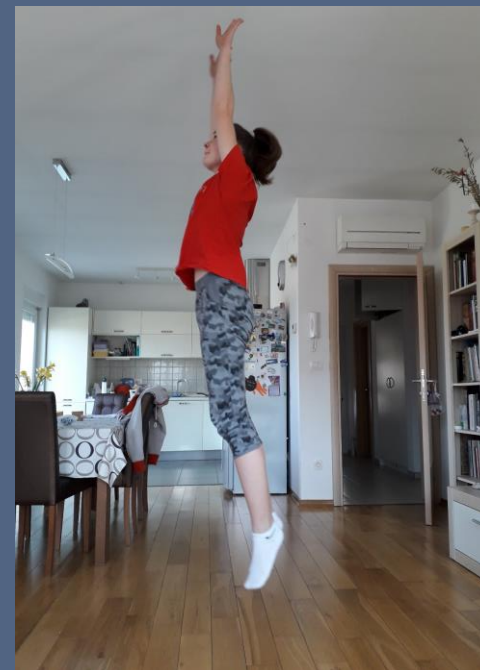
Svijeća

- iz ležanja na leđima doći u stav na lopaticama s nogama visoko iznad glave.

Potjeraj muhu

- leći potrbuške s rukama uz tijelo.
- iz ležanja podignuti glavu i gornji dio trupa i pljesnuti rukama ispred glave.





Marinci

- iz čučnja, oslonjeni na ruke, odraziti se i ispružiti noge iza, vratiti se u čučanj i skočiti pruženih ruku u vis.



Vrtuljak

- sjesti zgrčenih ili pruženih nogu i gurajući se rukama o pod vrtjeti se u sjedu u krug u jednu, a potom u drugu stranu.