

4. VJEŽBA :



početni položaj :

ležeći na leđima



kruženje rukama naprijed i nazad

5. VJEŽBA :



početni položaj :

ležeći na leđima



kruženje nogom prema van i unutra

6. VJEŽBA :



početni položaj :

ležeći na leđima



kruženje kukovima

7. VJEŽBA :



početni položaj :

ležeći na trbuhu



priručenje, zaklon trupa

(podizanje glave od poda)