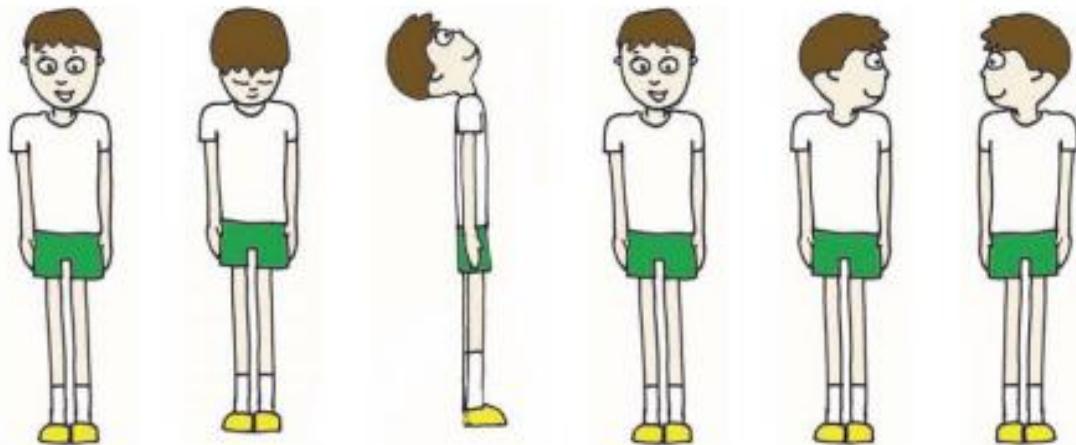
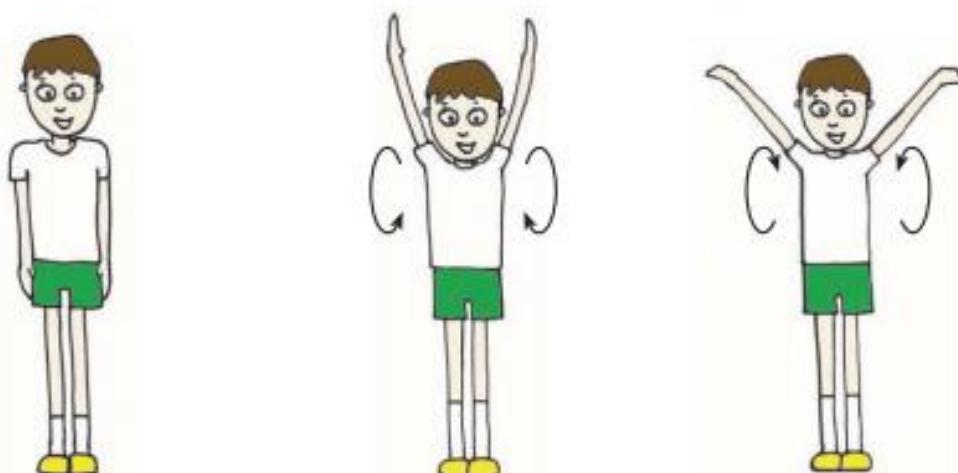


PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA

1. „**Hoću – Ne ču**”: Stojimo uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Izvodimo pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „HOĆU” (naizmjenično spuštamo bradu na prsni koš te ju zabacujemo prema natrag). Nakon pokreta „hoću” izvodimo pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „NE ĆU” (okrećemo pogled i glavu naizmjenično u desnu pa u lijevu stranu).



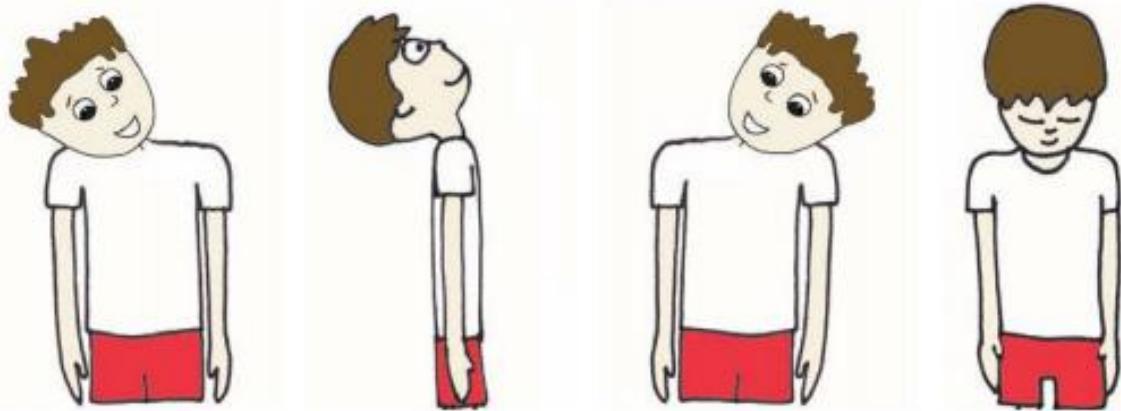
2. **Kružimo rukama**: Stojimo uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Izvodimo kruženje objema rukama istovremeno, sa strane tijela, od naprijed prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obrnuto (od natrag prema naprijed).



1. Kružimo glavom ukrug: Stojimo u uspravnom stavu spojenih stopala, rukama uz tijelo. Izvodimo kruženje glavom u jednu i drugu stranu.

Kruži se na sljedeći način:

- a) postavi se uho na jedno rame
- b) glava se zabaci prema natrag
- c) postavi se uho na drugo rame
- d) glava – brada se stavi na prsni koš.



2. Kružimo jednom rukom naprijed – natrag: Stojimo u uspravnom stavu spojenih stopala, rukama uz tijelo. Kružimo jednom rukom, sa strane tijela, od naprijed prema natrag, a zatim i u obrnutom smjeru (od natrag prema naprijed). Ista se vježba izvodi i drugom rukom.

