

**ZAPOČNI
OVDJE**

**ZAGRIJAVANJE
NAPRAVI 20
POSKOKA**

**STOJI NA
DESNOJ NOZI
30 SEK**

**NAPRAVI 10
SKLEKOVA**

**TRČI OKO
SVOJE KUĆE**

**OH NE,
ZABORAVIO SI
ZVEZATI CIPELE,
VRATI SE 3
KORAKA
NATRAG.**

**UČINI 20
ISKORAKA**

**IZDRŽI U
PLENKU 45
SEK**

**SKOK NA
JEDNOJ
NOZI 15 PUTA**

**VAU, TAKO SI
DOBAR, MOŽDA
BI OPET BACAO
KOCKU?!**

**ISTEŽI SE I
DODIRUJ
NOŽNE PRSTE
30 SEK**

**DRIBLAJ LOPTU
SVOJOM
LOŠIJOM
RUKOM 30 SEK**

**UČINI 30
PENJAČA**

**MOŽEŠ
IZABRATI
VJEŽBU KOJU
ŽELIŠ**

**BACAJ
PONOVO**

**NAPRAVI 5
KOLUTA
UNAPRIJED**

**NAPRAVI 30
SKOKOVA S
KOLJENIMA
U VIS**

**ODMORI
OVAJ PUT**

**BACI LOPTU U
ZRAK I UHVATI
JE 10 PUTA**

**IDI 2 KORAKA
NATRAG**

**NAPRAVI STOJ
UZA ZID I
OSTANI TAKO
30 SEK**

**NAPRAVI
ŠPAGU I
OSTANI TAKO
30 SEK**

**NAPRAVI 10
ŽABLJIH
SKOKOVA**

**NAPRAVI 20
ČUČNJEVA**

**POPIJ JEDNU
ČAŠU VODE I
OPET BACI
KOCKU**

**STOJ NA
LIJEVOJ NOZI
30 SEK**

**UČINI 20
PODIZANJA
KUKOVA**

**NAPRAVI 20
DIZANJA
LEĐA**

**DRŽI PLANK 1
MINUTU**

**SKOČI ŠTO
DALJE
MOŽEŠ**

**NAPRAVI 20
TRBUŠNJAKA**

**NAPRAVI 20
MARINACA**

KRAJ OVDJE



UPSTAIRS
Transition to Primary School



Co-funded by
the European Union

PRAVILA: Najmlađi igrač počinje, a zatim igrači naizmjenično bacaju kockice. Igrač mora napraviti vježbu koja je napisana na polju na koje stane. Možete promijeniti broj ponavljanja na više ili manje kako biste povećali ili smanjili težinu. Pobjednik je igrač koji prođe polja i uspije završiti igru napravivši na kraju 20 marinaca.