




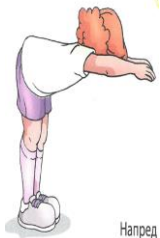






# ЕДНОСТАВНИ ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ






## СТАВОВИ

	<b><u>Стоечки став</u></b>
	<b><u>Став со споени пети</u></b>
	<b><u>Став со раздвоени стопала</u></b>
	<b><u>Став со раширени нозе</u></b>
	<b><u>Чучањ</u></b>

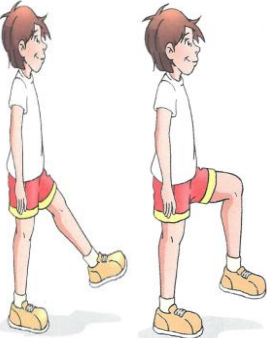


## ДВИЖЕЊЕ НА ТРУП

 <p>Напред</p>	<p><b><u>Напред</u></b></p>
 <p>Назад</p>	<p><b><u>Назад</u></b></p>
	<p><b><u>Свртување</u></b></p>
	<p><b><u>Лево</u></b></p>
	<p><b><u>Десно</u></b></p>

## ДВИЖЕЊЕ НА РАЦЕ

	<p><b><u>Раце покрај тело</u></b></p>
 <p>Напред</p>	<p><b><u>Напред</u></b></p>
	<p><b><u>Горе</u></b></p>
	<p><b><u>Назад</u></b></p>
 <p>у</p>	<p><b><u>Во страна</u></b></p>

ДВИЖЕЊЕ СО НОЗЕ

	<p><b><u>Напред</u></b></p>
	<p><b><u>Назад</u></b></p>
	<p><b><u>Во страна</u></b></p>

**ЗАДАЧА: СЕКОЕ ДВИЖЕЊЕ ДА СЕ ИЗВЕДЕ ПО ШЕСТ ПАТИ**

Изработил:  
Наставник: Дарко Крстаноски