**Različiti položaji upora i sjedova, Ritmično povezivanje jednonožnih i sunožnih skokova**

Razgibaj se uz sportaše na Trećem.

Nakon toga vježbamo upore uz pomoć poveznice: <https://www.youtube.com/watch?v=-rtaxVpJMnE>

Nakon upora vježbaj skokove: odraz jednom nogom ili objema nogama. Vježbaj skočiti udalj. Skačeš li dalje kad se odraziš jednom nogom ili kad skačeš sunožno - spojenim nogama?

Na kraju ne zaboravi istegnuti mišiće.