**Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja**

**Uvodni dio :** hodanje pravocrtno po označenom prostoru (linija), lagano trčanje, hodanje po prstima, petama, vanjskom rubu stopala, hodanje natraške, hodanje bočno (korak- dokorak), čučanj-skok na pljesak.

**Opće pripremne vježbe :** kruženje glavom, otklon glave, zasuk glave, pretklon glave, kruženje ramenima naprijed i natrag, kruženje rukama naprijed i natrag, zasuk trupom, pretklon trupom, pljesak ispod noge, duboki čučanj na puna stopala.

**Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja :**

1. Hodanje po označenim linijama na tlu (kreda, oznake, čunjevi i sl.
2. Trčanjepo označenim linijama na tlu (kreda, oznake, čunjevi i sl.
3. Slalom hodanje (razne oznake na tlu ,čunjevi)
4. Slalom trčanje (razne oznake na tlu, čunjevi)

**Završni dio :** razgovor o izvršenim vježbama.