

## FITNES

### INTERAKTIVNA NASTAVA- ZADACI- demonstracija u sali

Vežbe snage u parovima (grupa od 8 do 10 studenata)

Najmanje 20 vežbi sa 4 ponavljanja- različite kombinacije u prostoru.

Vežbe sa velikim loptama (grupa od 6 studenata)

Vežbe snage i pokretljivosti- koreografija uz muziku.

Tae-bo ili Kick-aerobic (grupa od 6 do 10 studenata)

Koreografija uz muziku (kombinacija plesnih i borilačnih tehnika).

Tai-chi (grupa od 6 do 10 studenata)

Koreografija (kombinacija tehnika Tai-chi tehnike).

Step-aerobik (grupa od 5 studenata)

Koreografija tehnika uz muziku.

Improvizacije (vežbe na stolici, sa klupom, lestve i sl.)

Uz muziku u kućnim ili kancelarijskim uslovima.

Vežbe snage sa vijačama

Kalistenik