Oglej si videoposnetek in poskusi tudi ti:

<https://www.youtube.com/watch?v=46B7E2VFSE0>

Še prej pa se dobro ogrej:

* VISOKI SKIPPING NA MESTU (1 min)
* PRESKOKI NIZKE OVIRE BOČNO (10 x)
* JUMPING JACK (30 sek)
* HOJA PO VSEH ŠTIRIH NAZAJ (30 sek)
* ŽABIJ POSKOKI (10x)
* VOJAŠKE SKLECE (8 x)
* ZAMAHI V ZANOŽENJE (10 x z vsako nogo)
* DVIGANJE NOG V OPORI SEDNO
* OGREVANJE ZAPESTJA