



Odred izviđača "Varaždin"  
Tome Blažeka 7, Varaždin 42000

ESF PROJEKT UP.02.1.1.14.0164



*Antonio Jakić*

*Asistentica: Maja Petrović*

## PROGRAM RADIONICE URBAN – POČETNA RAZINA

*Program  
Izvedbeni plan  
Popis didaktičkog materijala*

*Listopad 2022. godine*



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Odreda izviđača „Varaždin“.

<b>Naziv programa</b>	<b>URBAN – POČETNA RAZINA</b>
<b>Trajanje programa</b>	10 dana po 90 minuta
<b>Ciljevi programa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Približiti polaznicima plesnu umjetnost i njene dobrobiti za psihofizičko zdravlje te ih upoznati s urbanim plesnim stilovima i podučiti osnovama urbanih plesnih tehnika</li> <li>- Doprinijeti razvoju socijalnih vještina i timskog rada te međusobnog poštovanja, uvažavanja i suradnje kod polaznika, kao i unaprijediti disciplinu, muzikalnost, osjećaj za ritam, motoričke vještine i osjećaj za prostor</li> <li>- Doprinijeti intelektualnom i mentalnom razvoju polaznika i potaknuti ih na kreativnost i izražavanje kroz pokret</li> </ul>
<b>Ishodi učenja</b>	<p>Nakon završene radionice polaznici će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- plesati osnove plesa poppin'</li> <li>- izolirati i kontrolirati pojedine dijelove tijela</li> <li>- kontrahirati pojedine skupine mišića</li> <li>- izvesti valove rukama</li> <li>- izvesti „Fresno#“</li> <li>- izvesti „walkout“</li> <li>- izvesti Neck o' flex</li> <li>- izvesti body wave</li> <li>- izvesti valove nogama</li> <li>- izvesti pop cijelim tijelom</li> <li>- spojiti naučene pokrete u cjelinu</li> </ul>

<b>Sadržaji/tematika</b>	<p>Program obuhvaća sljedeće sadržaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- usvajanje osnova poppinga</li> <li>- izolacije glave i vrata</li> <li>- izolacije ramenog zgloba</li> <li>- izolacije prsnog koša</li> <li>- izolacije lakta i ručnog zgloba</li> <li>- kretanje donjih ekstremiteta</li> <li>- kontrakcije mišića ruku</li> <li>- kontrakcije prsnih mišića</li> <li>- kontrakcije mišića nogu</li> <li>- spajanje izolacija u val rukama</li> <li>- izvođenje elementa "Fresno"</li> <li>- izvođenje elementa "Walkout"</li> <li>- izvođenje elementa "Neck o'flex"</li> <li>- spajanje izolacija u val cijelim tijelom – body wave</li> <li>- spajanje izolacija u val nogama – leg waving</li> <li>- kontrakcije više grupa mišića istovremeno – full body pop</li> <li>- kretanje po prostoru</li> <li>- razumijevanje glazbe</li> </ul>
<b>Metode, oblici rada i aktivnosti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</li> <li>- Frontalni rad, individualni rad</li> <li>- Aktivnosti radionice će se u cijelosti izvoditi online putem platforme Zoom</li> </ul>
<b>Uvjeti za upis</b>	<p>Gornja dobna granica je 25 godina</p>
<b>Instrumenti evaluacije</b>	<p>Evaulacijski upitnik za polaznike na kraju programa</p>

**BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN RADIONICE**

<b>PROGRAM:</b>	<b>URBAN – početna razina</b>		
<b>RADIONICA:</b>	<b>Dan 1 – Uvod u poppin' - izolacije</b>		
<b>IZVODITELJ:</b>	Antonio Jakić	<b>TRAJANJE:</b>	90 minuta
<b>NAČIN IZVOĐENJA:</b>	Online putem platforme Zoom	<b>PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:</b>	5
<b>ISHODI UČENJA:</b>	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <p>- izolirati te kontrolirati pojedine dijelove tijela</p>		
<b>SADRŽAJ</b>	<b>AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA</b>	<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b>	<b>VRIJEME</b>
<b>Izolacije glave i vrata</b>	<p><b>Aktivnosti:</b> izoliranje glave i vrata od ostatka tijela</p> <p><b>Metode:</b> metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Računalo</li> <li>- Pristup internetu</li> </ul>	15 minuta

<b>Izolacije ramenog zgloba</b>	<b>Aktivnosti:</b> izoliranje ramenog zgloba od ostatka tijela <b>Metode:</b> metoda demonstracije i metoda praktičnog rada <b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	15 min
<b>Izolacije prsnog koša</b>	<b>Aktivnosti:</b> izoliranje prsnog koša od ostatka tijela <b>Metode:</b> metoda demonstracije i metoda praktičnog rada <b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	15 min
<b>Izolacije lakta i ručnog zgloba</b>	<b>Aktivnosti:</b> izoliranje lakta i ručnog zgloba od ostatka tijela <b>Metode:</b> metoda demonstracije i metoda praktičnog rada <b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	15 min
<b>Kretnje donjih ekstremiteta</b>	<b>Aktivnosti:</b> pokretanje donjih ekstremiteta <b>Metode:</b> metoda demonstracije i metoda praktičnog rada <b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	30 min

**BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN RADIONICE**

<b>PROGRAM:</b>	<b>URBAN – početna razina</b>		
<b>RADIONICA:</b>	<b>Dan 2 – Poppin' (izolirane kontrakcije pojedinih mišića)</b>		
<b>IZVODITELJ:</b>	Antonio Jakić	<b>TRAJANJE:</b>	90 minuta
<b>NAČIN IZVOĐENJA:</b>	Online putem platforme Zoom	<b>PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:</b>	5
<b>ISHODI UČENJA:</b>	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kontrahirati pojedine skupine mišića</li> </ul>		
<b>SADRŽAJ</b>	<b>AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA</b>	<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b>	<b>VRIJEME</b>
<b>Kontrakcije mišića ruku</b>	<p><b>Aktivnosti:</b> kontrahiranje mišića ruku (hand pops)</p> <p><b>Metode:</b> metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Računalo</li> <li>- Pristup internetu</li> </ul>	30 min

<b>Kontrakcije prsnih mišića</b>	<b>Aktivnosti:</b> kontrahiranje prsnih mišića (chest pops) <b>Metode:</b> metoda demonstracije i metoda praktičnog rada <b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	30 min
<b>Kontrakcije mišića nogu</b>	<b>Aktivnosti:</b> kontrahiranje mišića nogu (leg pops) <b>Metode:</b> metoda demonstracije i metoda praktičnog rada <b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	30 min

<b>BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN RADIONICE</b>			
<b>PROGRAM:</b>	<b>URBAN – početna razina</b>		
<b>RADIONICA:</b>	<b>Dan 3 – Valovi rukama (hand waving)</b>		
<b>IZVODITELJ:</b>	Antonio Jakić	<b>TRAJANJE:</b>	90 minuta
<b>NAČIN IZVOĐENJA:</b>	Online putem platforme Zoom	<b>PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:</b>	5
<b>ISHODI UČENJA:</b>	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- izvoditi valove rukama</li> </ul>		
<b>SADRŽAJ</b>	<b>AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA</b>	<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b>	<b>VRIJEME</b>
<b>Spajanje izolacija u val rukama</b>	<p><b>Aktivnosti:</b> spajanje izolacija kako bi uspješno izveli val rukama</p> <p><b>Metode:</b> metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Računalo</li> <li>- Pristup internetu</li> </ul>	90 min



**BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN RADIONICE**

<b>PROGRAM:</b>	<b>URBAN – početna razina</b>		
<b>RADIONICA:</b>	<b>Dan 4 – Fresno</b>		
<b>IZVODITELJ:</b>	Antonio Jakić	<b>TRAJANJE:</b>	90 minuta
<b>NAČIN IZVOĐENJA:</b>	Online putem platforme Zoom	<b>PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:</b>	5
<b>ISHODI UČENJA:</b>	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <p>- izvesti „Fresno“, osnova samog poppinga</p>		
<b>SADRŽAJ</b>	<b>AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA</b>	<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b>	<b>VRIJEME</b>
<b>Pozicija tijela</b>	<p><b>Aktivnosti:</b> pozicioniranje tijela prije samog izvođenja pokreta</p> <p><b>Metode:</b> metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Računalo</li> <li>- Pristup internetu</li> </ul>	30 min

<b>Kontrakcije mišića u određenim pozicijama</b>	<p><b>Aktivnosti:</b> kontrahiranje mišića (popping) u određenim pozicijama samog elementa</p> <p><b>Metode:</b> metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Računalo</li> <li>- Pristup internetu</li> </ul>	30 min
<b>Izvođenje cijelog elementa</b>	<p><b>Aktivnosti:</b> izvođenje elementa „Fresno“</p> <p><b>Metode:</b> metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Računalo</li> <li>- Pristup internetu</li> </ul>	30 min

**BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN RADIONICE**

<b>PROGRAM:</b>	<b>URBAN – početna razina</b>		
<b>RADIONICA:</b>	<b>Dan 5 – Walkout</b>		
<b>IZVODITELJ:</b>	Antonio Jakić	<b>TRAJANJE:</b>	90 minuta
<b>NAČIN IZVOĐENJA:</b>	Online putem platforme Zoom	<b>PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:</b>	5
<b>ISHODI UČENJA:</b>	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <p>- izvesti plesni korak „walkout“</p>		
<b>SADRŽAJ</b>	<b>AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA</b>	<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b>	<b>VRIJEME</b>
<b>Kretnje donjih ekstremiteta</b>	<p><b>Aktivnosti:</b> pokretanje donjih ekstremiteta unutar samog elementa</p> <p><b>Metode:</b> metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Računalo</li> <li>- Pristup internetu</li> </ul>	30 min

<p><b>Pokretanje torza i gornjih ekstremiteta</b></p>	<p><b>Aktivnosti:</b> pokretanje torza i gornjih ekstremiteta unutar samog elementa</p> <p><b>Metode:</b> metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Računalo</li> <li>- Pristup internetu</li> </ul>	<p>30 min</p>
<p><b>Walkout</b></p>	<p><b>Aktivnosti:</b> izvođenje cijelog plesnog koraka „walkout“</p> <p><b>Metode:</b> metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Računalo</li> <li>- Pristup internetu</li> </ul>	<p>30 min</p>

**BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN RADIONICE**

<b>PROGRAM:</b>	<b>URBAN – početna razina</b>		
<b>RADIONICA:</b>	<b>Dan 6 – Neck o' flex</b>		
<b>IZVODITELJ:</b>	Antonio Jakić	<b>TRAJANJE:</b>	90 minuta
<b>NAČIN IZVOĐENJA:</b>	Online putem platforme Zoom	<b>PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:</b>	5
<b>ISHODI UČENJA:</b>	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <p>- izvesti pokret pod nazivom Neck o' flex</p>		
<b>SADRŽAJ</b>	<b>AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA</b>	<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b>	<b>VRIJEME</b>
<b>Pokret/izolacija glave</b>	<p><b>Aktivnosti:</b> pokretanje glave u plesnom pokretu „Neck o' flex“</p> <p><b>Metode:</b> metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Računalo</li> <li>- Pristup internetu</li> </ul>	45 min

<b>Pokretanje trupa i donjih ekstremiteta</b>	<b>Aktivnosti:</b> pokretanje trupa i donjih ekstremiteta u plesnom pokretu: „Neck o' flex“  <b>Metode:</b> metoda demonstracije i metoda praktičnog rada  <b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	45 min
---	---	-----------------------------------	--------

**BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN RADIONICE**

<b>PROGRAM:</b>	<b>URBAN – početna razina</b>		
<b>RADIONICA:</b>	<b>Dan 7 – Body wave</b>		
<b>IZVODITELJ:</b>	Antonio Jakić	<b>TRAJANJE:</b>	90 minuta
<b>NAČIN IZVOĐENJA:</b>	Online putem platforme Zoom	<b>PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:</b>	5
<b>ISHODI UČENJA:</b>	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- izvesti body wave</li> </ul>		
<b>SADRŽAJ</b>	<b>AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA</b>	<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b>	<b>VRIJEME</b>
<b>Body wave</b>	<p><b>Aktivnosti:</b> spajanje pojedinih izolacija kako bi izveli val cijelim tijelom</p> <p><b>Metode:</b> metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Računalo</li> <li>- Pristup internetu</li> </ul>	90 min

**BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN RADIONICE**

<b>PROGRAM:</b>	<b>URBAN – početna razina</b>		
<b>RADIONICA:</b>	<b>Dan 8 – Valovi nogama (leg waving)</b>		
<b>IZVODITELJ:</b>	Antonio Jakić	<b>TRAJANJE:</b>	90 minuta
<b>NAČIN IZVOĐENJA:</b>	Online putem platforme Zoom	<b>PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:</b>	5
<b>ISHODI UČENJA:</b>	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- izvesti val nogama</li> </ul>		
<b>SADRŽAJ</b>	<b>AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA</b>	<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b>	<b>VRIJEME</b>
<b>Leg waving</b>	<p><b>Aktivnosti:</b> učenje izvođenja valova nogama</p> <p><b>Metode:</b> metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Računalo</li> <li>- Pristup internetu</li> </ul>	90 min



**BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN RADIONICE**

<b>PROGRAM:</b>	<b>URBAN – početna razina</b>		
<b>RADIONICA:</b>	<b>Dan 9 – Full body pop</b>		
<b>IZVODITELJ:</b>	Antonio Jakić	<b>TRAJANJE:</b>	90 minuta
<b>NAČIN IZVOĐENJA:</b>	Online putem platforme Zoom	<b>PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:</b>	5
<b>ISHODI UČENJA:</b>	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- izvesti pop cijelim tijelom</li> </ul>		
<b>SADRŽAJ</b>	<b>AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA</b>	<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b>	<b>VRIJEME</b>
<b>Full body pop</b>	<p><b>Aktivnosti:</b> kontrahiranje više grupa mišića istovremeno</p> <p><b>Metode:</b> metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Računalo</li> <li>- Pristup internetu</li> </ul>	90 min

**BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN RADIONICE**

<b>PROGRAM:</b>	URBAN – početna razina		
<b>RADIONICA:</b>	Dan 10 – spajanje pokreta u cjelinu		
<b>IZVODITELJ:</b>	Antonio Jakić	<b>TRAJANJE:</b>	90 minuta
<b>NAČIN IZVOĐENJA:</b>	Online putem platforme Zoom	<b>PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:</b>	5
<b>ISHODI UČENJA:</b>	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <p>- spojiti do sada naučene pokrete u cjelinu</p>		
<b>SADRŽAJ</b>	<b>AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA</b>	<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b>	<b>VRIJEME</b>
<b>Ponavljanje do sad naučenih pokreta</b>	<p><b>Aktivnosti:</b> ponavljanje do sada naučenih pokreta</p> <p><b>Metode:</b> metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Računalo</li> <li>- Pristup internetu</li> </ul>	45 min

<b>Spajanje pokreta u cjelinu</b>	<b>Aktivnosti:</b> spajanje do sada naučenih pokreta u jednu cjelinu kako bi polaznici stekli što bolji dojam samog plesnog stila popping  <b>Metode:</b> metoda demonstracije i metoda praktičnog rada  <b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	45 min
-----------------------------------	---	-----------------------------------	--------

# POPIS DIDAKTIČKOG MATERIJALA

(Glazba za radionice; Izvor: YouTube)

TEMA	POPIS POVEZNICA
DAN 1 – UVOD U POPPIN' - IZOLACIJE	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F5GwN1g93_A">https://www.youtube.com/watch?v=F5GwN1g93_A</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B4S_AQUT1PY">https://www.youtube.com/watch?v=B4S_AQUT1PY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xi9ZWIVhf5k">https://www.youtube.com/watch?v=xi9ZWIVhf5k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dffxu5KVJrs">https://www.youtube.com/watch?v=dffxu5KVJrs</a>
DAN 2 – POPPIN'	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F5GwN1g93_A">https://www.youtube.com/watch?v=F5GwN1g93_A</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B4S_AQUT1PY">https://www.youtube.com/watch?v=B4S_AQUT1PY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xi9ZWIVhf5k">https://www.youtube.com/watch?v=xi9ZWIVhf5k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dffxu5KVJrs">https://www.youtube.com/watch?v=dffxu5KVJrs</a>
DAN 3 – VALOVI RUKAMA (HAND WAVING)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F5GwN1g93_A">https://www.youtube.com/watch?v=F5GwN1g93_A</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B4S_AQUT1PY">https://www.youtube.com/watch?v=B4S_AQUT1PY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xi9ZWIVhf5k">https://www.youtube.com/watch?v=xi9ZWIVhf5k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dffxu5KVJrs">https://www.youtube.com/watch?v=dffxu5KVJrs</a>
DAN 4 – FRESNO	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F5GwN1g93_A">https://www.youtube.com/watch?v=F5GwN1g93_A</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B4S_AQUT1PY">https://www.youtube.com/watch?v=B4S_AQUT1PY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xi9ZWIVhf5k">https://www.youtube.com/watch?v=xi9ZWIVhf5k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dffxu5KVJrs">https://www.youtube.com/watch?v=dffxu5KVJrs</a>
DAN 5 – WALKOUT	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F5GwN1g93_A">https://www.youtube.com/watch?v=F5GwN1g93_A</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B4S_AQUT1PY">https://www.youtube.com/watch?v=B4S_AQUT1PY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xi9ZWIVhf5k">https://www.youtube.com/watch?v=xi9ZWIVhf5k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dffxu5KVJrs">https://www.youtube.com/watch?v=dffxu5KVJrs</a>
DAN 6 – NECK O' FLEX	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F5GwN1g93_A">https://www.youtube.com/watch?v=F5GwN1g93_A</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B4S_AQUT1PY">https://www.youtube.com/watch?v=B4S_AQUT1PY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xi9ZWIVhf5k">https://www.youtube.com/watch?v=xi9ZWIVhf5k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dffxu5KVJrs">https://www.youtube.com/watch?v=dffxu5KVJrs</a>
DAN 7 – BODY WAVE	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F5GwN1g93_A">https://www.youtube.com/watch?v=F5GwN1g93_A</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B4S_AQUT1PY">https://www.youtube.com/watch?v=B4S_AQUT1PY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xi9ZWIVhf5k">https://www.youtube.com/watch?v=xi9ZWIVhf5k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dffxu5KVJrs">https://www.youtube.com/watch?v=dffxu5KVJrs</a>
DAN 8 – VALOVI NOGAMA (LEG WAVING)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F5GwN1g93_A">https://www.youtube.com/watch?v=F5GwN1g93_A</a>

	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=B4S_AQUT1PY">https://www.youtube.com/watch?v=B4S_AQUT1PY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xi9ZWIVhf5k">https://www.youtube.com/watch?v=xi9ZWIVhf5k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dffxu5KVJrs">https://www.youtube.com/watch?v=dffxu5KVJrs</a>
<b>DAN 9 – FULL BODY POP</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F5GwN1g93_A">https://www.youtube.com/watch?v=F5GwN1g93_A</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B4S_AQUT1PY">https://www.youtube.com/watch?v=B4S_AQUT1PY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xi9ZWIVhf5k">https://www.youtube.com/watch?v=xi9ZWIVhf5k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dffxu5KVJrs">https://www.youtube.com/watch?v=dffxu5KVJrs</a>
<b>DAN 10 – SPAJANJE POKRETA U CJELINU</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F5GwN1g93_A">https://www.youtube.com/watch?v=F5GwN1g93_A</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B4S_AQUT1PY">https://www.youtube.com/watch?v=B4S_AQUT1PY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xi9ZWIVhf5k">https://www.youtube.com/watch?v=xi9ZWIVhf5k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dffxu5KVJrs">https://www.youtube.com/watch?v=dffxu5KVJrs</a>