TJELESNO ZDRAVSTVENA KULTURA

(Tjelesni možete odraditi i na kraju…..)



Na početku vježbanja se malo razgibajte.

Napravite šest pripremnih vježbi koje izvodimo na početku sataTZK (pokazuje ih redar).

Nakon kratkog zagrijavanja preskačite kratku vijaču (pokušajte preskočiti vijaču 15 puta bez pogreške). Izvedite 5 do 6 nizova skakanja.

Poigrajte se loptom. Bacajte ju u zrak i hvatajte. Ako imate uvjete, vodite loptu lijevom i desnom rukom.