TZK 12.5.

Dragi moji,

prije svakog vježbanja trebate se dobro zagrijati.

Otrčite nekoliko krugova po dvorištu ili svojoj dnevnoj sobi ili trčite na mjestu. Pomoći će vam ako uz to slušate glazbu, pa evo prijedloga: <https://www.youtube.com/watch?v=T8yxPBPqri8>

***NEKA ZAGRIJAVANJE TRAJE JEDNU PJESMU – PO IZBORU (OKO 3,4 MIN)***

Zatim se razgibajte, po sjećanju kao u školi ili prateći ove slike: 

***RAZGIBAVANJE BI TREBALO TRAJATI 7-8 MIN, VRLO POLAKO IZVODITI VJEŽBE, BEZ TRZAJA I NAGLIH POKRETA.***

Današnji zadaci su:

Kolut naprijed niz kosinu

<https://youtu.be/g7xZPYp0q9w>

Kolut natrag niz kosinu:

<https://youtu.be/eyVje_E45no>

Hodanje po uskoj površini s loptama

<https://youtu.be/gzpB2ItiEyE>

Ako nemaš lopte, mogu poslužiti dvije bočice od pola litre napunjene vodom.