|  |
| --- |
| **TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA**  **Hodanje zadanom brzinom,**  **Kolut naprijed** |

**Osam puta ponovi svaku svoju omiljenu vježbu oblikovanja**.

* **Hodanje zadanom brzinom**

Hodaj jedan krug po dvorištu:

10 sekundi,

7 sekundi.

Hodaj dva kruga po dvorištu:

20 sekundi,

14 sekundi.

Mjeri štopericom na mobitelu.

* **Kolut naprijed** (na krevetu pomoću roditelja, staratelja)

Čučni i ruke stavi na krevet ispred tijela dlanovima razmaknutim za širinu ramena (kako smo i inače učili).

Prste usmjeri prema naprijed, bradu potisni prema prsima (Sklupčaj se kao lopta.)

Nakon odraza ruke zgrči, bradu potisni prema prsima i spusti se preko vrata na stražnji dio ramenog pojasa.

U takvom "sklupčanom" položaju kroz sijed i čučanj dođi u uspravni položaj.

Ponovi najmanje tri puta.