TZK 25.5.

Dragi učenici, najprije se zagrij, protrči ili otpleši uz omiljenu pjesmu.

Zatim se razgibaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=8M9gsu3lYHc>

Skokovi:

- skok u vis iz ravnog zaleta odrazom s lijeve ili s desne noge.

Zaveži špagicu između dva stolca pa pokušaj preskočiti što više!

VAŽNO!!! Špagicu zaveži samo na jednom kraju, a na drugom kraju neka netko pridržava, ako zapneš za nju neka samo opusti, kada bi zavezao čvrsto obje strane mogao bi pasti i ozlijediti se.

Kolutanja:

- kolut naprijed niz kosinu.

<https://youtu.be/g7xZPYp0q9w>