**Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Vježbe za zagrijavanje :** hodanje na prstima, hodanje na petama, vanjskom rubu stopala, unutarnjem rubu stopala, natraške.

**Vježbe istezanja :** odradite vježbe poslane u prilogu

U kući ili na dvorištu postavite 6 oznaka u razmaku od 2 metra. Kao oznake mogu poslužiti čunjevi, prazne plastične boce ili stolice.

**Vježbe** :

1. Hodanje između oznaka
2. Trčanje između oznaka
3. Hodanje natraške između oznaka
4. Duboki čučanj kod svake oznake
5. Sunožni skokovi kod svake oznake
6. Podizanje noge kod svake oznake
7. Sunožni skok kod svake oznake

Otresite ruke i noge i duboko udahnite nekoliko puta.