Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Nastavna tema:** vježbe za povećanje snage nogu

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

**6.**

**-kad izvedete sve vježbe slijedi pauza od 1 minute, nakon čega se vježbe izvode još jedanput**

**7. Relaksacija- otresi ruke i noge te duboko udahni 10x.**