TZK – 22.4. – 1 sat

**Vježbe s loptom / Vježbe istezanja**

Evo današnjeg sadržaja TZK. Za vježbe s loptom….ako u kući imate para, ok. Ako ne, probajte sami. Ovim vježbama ćete prekontrolirati koliko ste jučer bili inventivni, maštoviti i koliko ste precizno i optimalno vježbali ( koliko je vaše tijelo, a i duh, od toga imalo koristi )

<https://www.roditelji.hr/igre/video-10-minutni-trening-za-djecu-vjezbe-s-loptom-koje-mozete-raditi-i-u-kuci/>

Vježbe istezanja – ne morate ih raditi odmah neposredno iza prvog vježbanja, već kad tijelo to od vas zatraži tijekom dana.

<https://www.youtube.com/watch?v=C8eGV23KO0A>

Vježbe se mogu ponavljati i više puta tijekom dana, kad vas pozovu……………. Ili kad vi pozovete njih !