**TZK**

1. **HODANJE S PROMJENOM BRZINE KRETANJA –** šetnja 30 min, hodajte naizmjenično polako pa brzo
2. **VJEŽBE ZA CIJELO TIJELO – napravite vježbe gledajući vide. Kliknite na poveznicu:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ecNbkd6fbYw>

1. **SLOBODNA IGRA LOPTOM –** bacanje lopte u zrak, jednom ili dvjema rukama, hvatanje u zraku ili nakon odbijanja od poda.