TZK

Sigurna sam da se i kod kuće bavite tjelovježbom , igrate se u svojim dvorištima i pratite vježbe na HRT 3. Imam zadatak za one koji žele. Neka vas roditelji snime kako izvodite neku od zadanih vježbi , u prirodi ili u kući, ovisno o vježbi. Vježbe izvodite pravilno, kako bi ih vaši prijatelji pravilno naučili i izvodili.Pošaljite snimku u razrednu grupu da i vaši prijatelji mogu vježbati sa vama.

Prijedlog vježbi:

* vježbe za razgibavanje sa ili bez pomagala (lopta, vijača,..)
* nogomet: vođenje lopte unutarnjom stranom stopala, dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala, udarac na vrata unutarnjom stranom stopala
* bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje
* gađanje lopticom u cilj s različitih udaljenosti (cilj može biti drvo, neka meta , stolica,…)
* poligon : puzanje , provlačenje , hodanje po uskoj površini, vođenje lopte nogom ili rukom,…

Veselim se vašim snimkama! Uživajte u vježbanju!