Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Nastavna tema:** istezanje

1. 



1. 
2. 





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

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