Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Nastavna tema:** vježbe za povećanje snage cijelog tijela

**1.**

**2.**

****

**3.**

**4.**

**5.**

**6.**

**7.**

**-kad izvedete sve vježbe slijedi pauza od 1 - 2 minute, nakon čega se sve vježbe izvode još jedanput**

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