Centar za odgoj i obrazovanje Čakovec šk.god. 2019./2020.

Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Učitelj:** Santino Debelec

**Nastavna tema:** vježbe za trbuh

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

**-kad izvedete sve vježbe slijedi pauza od 1 minute, nakon čega se vježbe pod brojem 3., 4. i 5. izvode još jedanput**

**6.**

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