

Tjelesna i zdravstvena kultura

Vježbe kotrljanja tijela

1. Lezi na čvrstu podlogu, npr. na strunjaču. Zakotrljaj se do kraja strunjače pa ponovi isto na suprotnu stranu.



2. Kotrljaj lopticu između dlanova. Kotrljaj lopticu stopalima. Neka te roditelj izmasira lopticom po leđima; ti izmasiraj roditelja.

