**TZK**

1. 30 MINUTA HODANJA S POVREMENIM LAGANIM TRČANJEM
2. OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE
3. POSKOCI I SKOKOVI UZ PRESKAKIVANJE ZAPREKA – na pod staviti nisku preponu, možete je napraviti tako da zarolate ručinik, potrebno vam je tri prepreke. Dijete prvo nek proba preskakati prepone sunožno pa nakon toga lijevom i desnom nogom. Svakom nogom ići 10x i sunožno 10 X.

