**TZK**

1. Boravak na svježem zraku uz razgibavanje vrata i ramena.



1. VJEŽBE U SJEDEĆEM POLOŽAJU – sve ponoviti 3 puta, pauza između svake vježbe 30 sec, nakon kruga 1min.
2. Dodavanje loptom u paru.
3. Dodavanje balonom udaranjem balona na razne načine.

