TZK 14.5. – 1 sat

**Jutarnje istezanje/ Gađanje lopticom u cilj**

Evo za jutros jednog izuzetno mirnog i relaksirajućeg ulaska u novi dan, nakon sna. **Vježbajmo** zajedno!

<https://www.youtube.com/watch?v=xELgfiXSw-s>

A onda **vježbe disanja**, koje možete prakticirati kad vas god tko naljuti, a ne želite biti glasni ili se posvađati s nekim, ili ga povrijediti…….ili kad jednostavno trebate pauzu od svega…..trenutak za sebe.

<https://www.youtube.com/watch?v=2PcCmxEW5WA>

Izlazak van……i lopta…..

Poželjna bi bila mekanija i manja lopta, ali dobra je svaka. Najprije na udaljenosti 3m, a onda 5m loptom **gađajte** neki predmet na 1,50 m visine. I sve to dok na jednoj i drugoj udaljenosti nemate po 5 uzastopnih pogodaka. A kad dođete do 10uzastopnih pogodaka, onda ste pravi majstor!

A zatim puno **igre na zraku** uz napomenu da ne zaboravite pri tom **pravilne životne navike** !