30.4.2020.   Tjelesna i zdravstvena kultura

Često vam vježbe pokazuje hrvač Nenad Žugaj.

Danas pogledajte jedan trenig hrvača.

Ne pokušavate izvoditi ove vježbe  kod kuće jer za njihovo izvođenje treba puno vježbanja i stručan trener koji bi vam pokazao kako se pravilno izvode.

Poveznica:

<https://www.youtube.com/watch?v=-mF_k3onnro>