

Da ne bo virus kriv za poslabšanje kondicije, ti pošiljam nekaj nalog, ki jih lahko narediš. Mislim, da bo počutje takoj boljše, sprehod v naravo pa zabavnejši.

MIGAJMO – VAJE RAVNOTEŽJA

1. Hoja po hlodu/vrvi naprej in »rikverc« nazaj.		4. Hoja po vseh štirih naprej in »rikverc« nazaj (NE po koljenih!)	
2. Hoja bočno v obe smeri.		5. »Račja hoja« naprej in nazaj.	
3. Hoja po prstih naprej in »rikverc« nazaj		6. Poskoki naprej po levi nogi - roke na deblu. Poskoki naprej po desni nogi – roke na deblu.	

Od tu naprej izvajaj vaje, če želiš. V vsakem primeru ti želim lep vikend. 😊

Vaje ravnotežja na mestu

Najprej vaje naredi na tleh. Nato iste vaje naredi še na deblu ali na debelejši vrvi ali doma v stanovanju in ponovno zapiši čas.



1. vaja:



2. vaja:



3. vaja:



4. vaja:

VAJA	ČAS NA TLEH	ČAS NA DEBLU / VRVI
1. vaja	(največ 1 min)	
2. vaja		
3. vaja		
4. vaja		

Primerjaj rezultate med seboj in se s staršem (bratom , sestro) pogovori, zakaj se časi tako razlikujejo 😊

Ne pozabi:

