

**Sreda, 20. 1. 2021**

ŠPO

### **Stoja na lopaticah - utrjevanje**



Tudi danes bomo ponovili stojo na lopaticah. Še prej pa se bomo ogreli s športno gibalnico na spodnji povezavi.

### Gibalnica

Ob predvajjanju posnetka vaje izvedi najmanj enkrat, če pa imaš dovolj kondicije, jih ponovi, tako kot deklica na posnetku.

Si se ogrel/a?

Ponovili bomo izvajanje stoje na lopaticah. Lahko si pomagaš s posnetkom, ki ga že poznaš.

### Stoja na lopaticah

