

Sreda, 20. 1. 2021

ŠPO

Stoja na lopaticah - utrjevanje



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

[Gibalnica](#)

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

Si se ogrel/a?

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

[Stoja na lopaticah](#)

NE POZABI – PRI IZVAJANJU STOJE NA LOPATICAH NAJ TE VARUJEJO STARŠI!

