

Četrtek, 4. 2. 2021

ŠPO

Stoja na lopaticah in kolebnica

- Športno se obleci.
- Iz prostora odstrani vse odvečne predmete.
- Pripravi si vodo.
- Pritisni na spodnjo povezavo in naredi vse vaje ob spodnjem posnetku.

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

Večkrat ponovi stoji na lopaticah. Prosi starše za pomoč.



Če je zunaj lepo vreme, vzemi kolebnico in vadi preskoke. Nekatere vaje lahko opraviš tudi doma.



Ti je uspelo narediti tudi dodatne naloge (preskoki po eni nogi, vrtenje nazaj...)?

