

## MIGAJMO – RAZGIBAJ SE S STOLOM

1. **VAJA:** Usedi se na stol. Z rokami se primi za sedalo. PAZI na reven hrbet.  
**NALOGA:** pokrči kolena, da se stopala dvignejo od tal. Štej do 5 in spusti.



**PONOVI 10 x.**

2. **VAJA:** Usedi se na stol. Noge daj narazen, stopala na tla. Roke stegni nad glavo in so ves čas iztegnjene. Delaš gibanje leva roka – desna noga, desna noga – leva roka. Poskusi se dotikati noge čim nižje (pri gležnju).



**PONOVI 10 x.**

3. **VAJA:** Usedi se na stol. Stopala so na tleh. Stegni desno roko in se nagni v levo. Zadrži in štej do 3. Ponovi še z drugo roko.



**PONOVI 10 x.**

### 4. VAJA:



**TREBUŠNJAKI**

**2 x po 10**

### 5.VAJA:



**LASTOVKA**

**ŠTEJ DO 10.**

**1 x D, 1 x L NOGA.**

### 6. VAJA:



**SKLECE OB STOLU**

**2 x po 5**

### 7. VAJA:

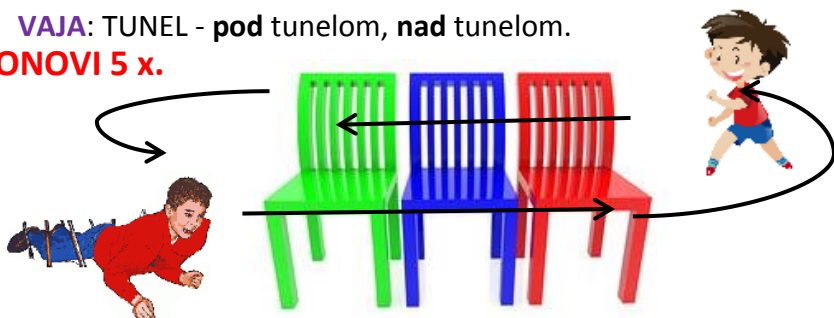


**PREDKLON NA STOL**

**ŠTEJ DO 10.**

**PONOVI 2 x.**

8. **VAJA:** TUNEL - pod tunelom, nad tunelom.  
**PONOVI 5 x.**



**ODLIČNO! NA KONCU VADBE POPIJ KOZAREC VODE IN UŽIVAJ ZUNAJ NA SONČKU!**