MIGAJMO IN UŽIVAJMO

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.**

1. **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.**

1. **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.**

1. **VAJA: 5.VAJA: 6. VAJA: 7. VAJA:**

  

 **LASTOVKA**

 **ŠTEJ DO 10.**

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

**PREDKLON NA STOL**

 **ŠTEJ DO 10.**

 **PONOVI 2 x.**

 **TREBUŠNJAKI**

 **2 x po 10**

 **SKLECE OB STOLU**

 **2 x po 5**



1. **VAJA**: TUNEL - **pod** tunelom, **nad** tunelom.

**PONOVI 5** **x.**



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

