

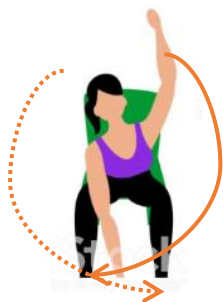
MIGAJMO – RAZGIBAJ SE S STOLOM

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:



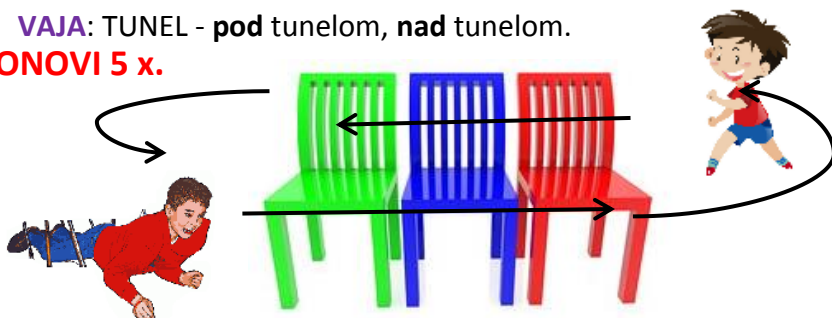
PREDKLON NA STOL

ŠTEJ DO 10.

PONOVI 2 x.

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

PONOVI 5 x.



ODLIČNO! NA KONCU VADBE POPIJ KOZAREC VODE.