ŠPORT 30. 3. 2020

Vaje najdeš na https://www.youtube.com/watch?v=T8jI4RnHHf0 .

Pazi na svojo držo – stojiš v razkoraku, kolena so rahlo pokrčena. Pri vajah na tleh (na primer pri sklecah pazi, da držiš raven hrbet, stisni trebušček tako, da popek pritisneš na hrbtenico). Vaje narediš kot v videu, nato si v pavzi odpočiješ.

K izvedbi lahko povabiš še koga od domačih ☺.

Če nimaš možnosti spremljanja videa lahko narediš vaje za moč, ki jih delamo v šoli ali ponoviš vaje, ki si jih delal/a prejšnji teden.