NAVODILA ZA DELO 22. 4. 2020

Danes te čaka sprehod v naravo. S seboj lahko vzameš tudi ostale družinske člane. Na sprehod se odpravi do tvojega najljubšega kotička v naravi, na kakšen travnik, v gozd ... Pazi le, da poiščeš pot, po kateri ne hodi veliko ljudi. Ni pomembno kam, samo, da se nadihaš svežega zraku! ☺ Ker se je nekoliko shladilo, se toplo obleci, s seboj pa vzemi tudi dovolj tekočine.

Nekje na poti si poišči dovolj prostora in naredi še naslednje vaje:

1. vaja: **kroženje z glavo v obe smeri** (6x v levo stran in 6x v desno stran)
   Razkoračna stoja. Roke daš v bok.
2. vaja: **kroženje z rameni** (6x naprej in 6x nazaj)
   Razkoračna stoja. Paziš, da so ramena ves čas sproščena.
3. vaja: **kroženje z boki v obe smeri** (6x v levo in stran in 6x v desno stran)
   Razkoračna stoja. Roke daš v bok.
4. vaja: **počepi** (6x)
   Razkoračna stoja. Teža je na petah. Ko narediš počep, pazi, da kolena ne grejo čez prste na nogah. Pri počepu roke odročiš naprej.
5. vaja: **sonožni poskoki** (6x)
   Sonožno skočiš čim višje v zrak. Pri pristanku na tla paziš, da pristaneš na prste.

Če pa slučajno vreme sprehoda ne bo dopuščalo, ali pa bi raje ostal/-a doma, klikni na spodnjo povezavo in se razmigaj doma.

Vaje doma: https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk&t=23s