

Ponedeljek, 30. 3. 2020

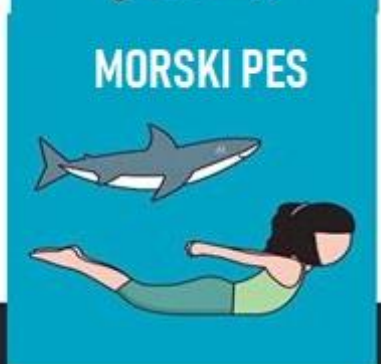
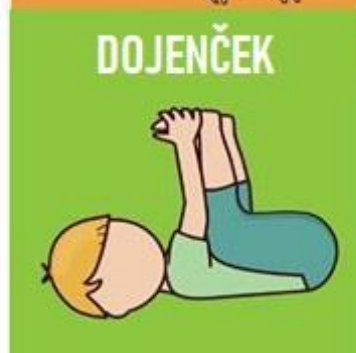
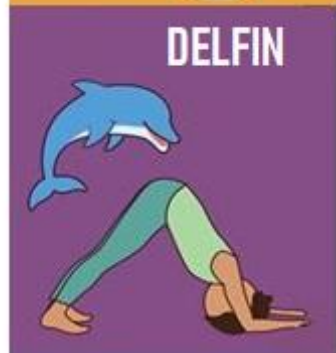
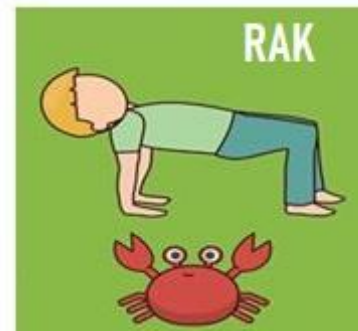
ŠPORT



JOGA

Pripravi udobna športna oblačila in prosi starše, da ti posodijo telefon, kjer boš odšteval 30 sekund. Če ni mogoče, pa se znajdi tako, da šteješ počasi do 20.

Vaja traja 10 minut. Opravi jo večkrat na dan (naloge so na naslednji strani).



10 MINUT JOGE

Vsak položaj obdrži za 30 sekund. Ponovi večkrat na dan.