






POZDRAVLJEN IN POZDRAVLJENA 😊

LEP DAN JE IN, ČE SE STARŠI STRINJAJO, SE ODPRAVITE PEŠ NA SPREHOD V SVOJI OKOLICI. NA MIRNEM KOTIČKU NAREDI VAJE. LAHKO PA ISTE VAJE IZVEDEŠ DOMA IN NA VSE VAJE POVABI VSE SVOJE DRUŽINSKE ČLANE.

TEK		PRETECI RAZDALJO 30 – IH KORAKOV TJA IN NAZAJ 3X ALI KOLIKOR DOPUŠČA SOBA
HOPSANJE		ISTO RAZDALJO HOPSAJ TJA IN NAZAJ 3 X
ODRIV OD STENE ALI DREVESA		ODRINI SE 10X
POSKOKI Z ROKAMI IN NOGAMI NARAZEN IN SKUPAJ		POSKOČI 10X
PREDKLON Z IZTEGNJENIMI NOGAMI, POČASI		PONOVI 6X
PREDKLON K ENI IN DRUGI NOGI, ROKE IN NOGE SO IZTEGNEJENE		PONOVI 6X
KROŽI Z ROKAMI		V ENO SMER 10X V DRUGO SMER 10X

<p>POČEPI – PRAVILNI 😊</p>		<p>POČEPNI 10X</p>
<p>SKOKI NA LEVI NOGI</p>		<p>POSKOČI 10X</p>
<p>SKOKI NA DESNI NOGI</p>		<p>POSKOČI 10X</p>

JUTRI IMAMO ŠPORTNI DAN IN LAHKO UPORABIŠ ISTE VAJE, DA SE BOSTE VSI RAZGIBALI 😊

ZA KONEC SE S STARŠI, BRATCEM, SESTRICO, PRIMITE ZA ROKE IN SI Z DLANMI POŠLJITE POZDRAVČEK.

UTRINKE DNEVA MI POŠLJI NA mirjana.kogovsek@guest.arnes.si
 KDOR SE BO POTRUDIL PRI MIGANJU BO GOTOVO DELEŽEN ZABAVNE
 TELOVADBE, KO SE ZNOVA VIDIMO.

