

Ker je danes, 21. 5. je današnji športni izziv sestavljen iz številke 21.

Imaš 21 vaj. Vsako vajo opraviš 21x oziroma zadržiš položaj 20 sekund.

1. Dvigovanje pete nazaj.
2. Visoki skipping.
3. Poskoki skupaj / narazen.
4. Imitacija teka na smučeh (poskoki naprej / nazaj).
5. Počasen tek s stresanjem rok.
6. Izpadni korak v stran.
7. Vojaški poskoki.
8. Smuk preža.
9. Izpadni korak naprej.
10. Stoja na lahteh in stresanje nog.
11. Opora na komolcih.
12. Opora na komolcih bočno (desna stran).
13. Opora na komolcih bočno (leva stran).
14. Opora zadaj, noge iztegnjene (mizice z iztegnjenimi nogami).
15. Razteg trebušnih mišic – položaj kobre.
16. Sklece.
17. Dvig desne/leve roke v opori spredaj.



18. Odrivanje v stoji na rokah.
19. Kroženje iztegnjenih rok v odročanju. Pazi delamo majhne kroge!
20. Stresanje nog in rok na mestu (desna stran, leva stran).
21. Leža na hrbtu, noge in roke so iztegnjene. Tvoja naloga je, da se smejiš na ves glas 😊



