

PRAKTIČEN DEL – 27. 3. 2020

Juhuhu, pred nami je vikend zato bomo za ogrevanje malo zaplesali. Saj se še spomnite »Pomaranče«. Če imate možnost, naučite še vaše domače, da bo bolj zabavno.

<https://www.youtube.com/watch?v=nNDiFjTEgS8>

Pa še ena za ogrevanje: I like to move it!

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

GIMNASTIČNE VAJE: naredite 10 poljubnih gimnastičnih vaj, po 10 ponovitev

Krepilne gimnastične vaje pa naredite po tem posnetku:

https://www.youtube.com/watch?v=6u9dtrZ_cxs

Za konec pa naredimo še nekaj sprostitvenih vaj. Med vajami se z dihanjem sprostiš. Dihaj mirno in enakomerno. Gibanje je počasno in tekoče. Uživajte ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=xELgfiXSw-s>



**VZAMI SI
ČAS ZASE!**