Drage učenke 7., 8. in 9. raz.!

Nadaljujemo s plesom in upam, da se dobro razgibate doma. Oblečena si v športno opremo. Na začetku vam ponujam dva videa, kjer boste same plesale zumbo. Poizkusi ujeti ritem. Koreografijo si lahko tudi narediš sama, ali si jo še poenostaviš, če je potrebno. Če želiš, se lahko posnameš in tvoj video zumbe pošlješ na: alenka.zupancic2@guest.arnes.si ali pošlješ tvoji učiteljici za šport.

Tretji video posnetek pa ponuja nekoliko bolj zahtevno intenzivno vadbo. Je za tiste učenke, ki si želijo še dodatno razmigati.

Ples je odlična rekreacija! Zumba je neke vrste plesni fitnes program, ki vam požene kri po žilah in vas spravi v dobro voljo! Ne potrebuješ plesnega partnerje niti predhodno znanje plesnih korakov ni potrebno. Če imate to zvrst glasbe rade, potem boste uživale v plesu.

Upam, da vam bo všeč!

Odpreš program you tube na spletni strani in:

1.

Naslov je Miks AZUKITA ZUMBA, tipka ctrl in klik na naslov: (preskoči oglase).

<https://www.youtube.com/watch?v=lMudutYbneY&list=RDlMudutYbneY&start_radio=1>

2. Naslov je Miks CON CALMA, tipka ctrl in klik na naslov: (preskoči oglase).

<https://www.youtube.com/watch?v=5LfV_ShhHEg&list=RD5LfV_ShhHEg&start_radio=1>

3. Bolj intenzivna vadba:

Naslov je 10-min CARDIO JUMP WORKOUT TO BURN MAJOR CALORIES, tipka ctrl in klik na naslov: (preskoči oglase).

<https://www.youtube.com/watch?v=eqjZeX3F2nA>