



POPOLDANSKA TELOVADBA

Pozdravljen/-a,

danes lahko telovadbo izvajaš v svojem domu ali pa kar zunaj. Ne pozabi na ogrevanje (tek na mestu, hopsanje na mestu). 😊

1. Vaje s preskakovanjem ovir

Če boš zunaj, si lahko za ovire postaviš kamne, vejice. Notri pa poiščeš igrače, blazine, copate ...

- Preskakuj oviro levo in desno.
- Preskakuj oviro naprej in nazaj. Najprej po eni nogi, nato po drugi, na koncu še sonožno.
- Delaj neprekinjene poskoke in šteji do 15.
- Teci naprej in nazaj.

Lep dan ti želim,
učiteljica Nina