7.4.2020

**ŠPO-4.A**

Najprej se dobro raztegni:

* stoj ter raztegni obe roki proti nebu
* stopi na prste in se dviguj
* stopi na prste, stegni roke ter se dviguj proti nebu
* kroži z glavo
* kroži z obema rokama
* kroži z levo nogo
* kroži z desno nogo

Pripravljen si na aerobične vaje.

Do njih te bo pripeljal spodnji link.

Vaje so sicer v angleščini, ampak nazorno pokazane. Gibaj se v ritmu glasbe in uživaj!

<https://www.youtube.com/watch?v=zqv2QKygqCk&feature=youtu.be>