3.4.2020

**ŠPO**

Ogrej se s pomočjo gimnastičnih vaj ob glasbi na naslednji povezavi:

<https://youtu.be/6EyOeGMKEjk>

Poišči kolebnico ali primerno dolgo vrv za vaje s kolebnico.

Postavi se v prostor, kjer lahko vrtiš kolebnico. Lahko greš tudi pred hišo.

Izvedi naslednje VAJE S KOLEBNICO tako, da med vsako vajo tri krat globoko vdihneš:

Teči na mestu tako, da vrtiš kolebnico.

Preskakuj kolebnico sonožno.

Preskakuj kolebnico z levo nogo.

Preskakuj kolebnico z desno.

Zadnje tri vaje ponovi tako, da preskočiš vsak drugi vrtljaj.

Če imaš dovolj prostora teči in preskakuj kolebnico.

Pri zadnji vaji naj ti nekdo vrti kolebnico, ti pa jo preskakuj.

Stresi obe roki in nato še nogi.