

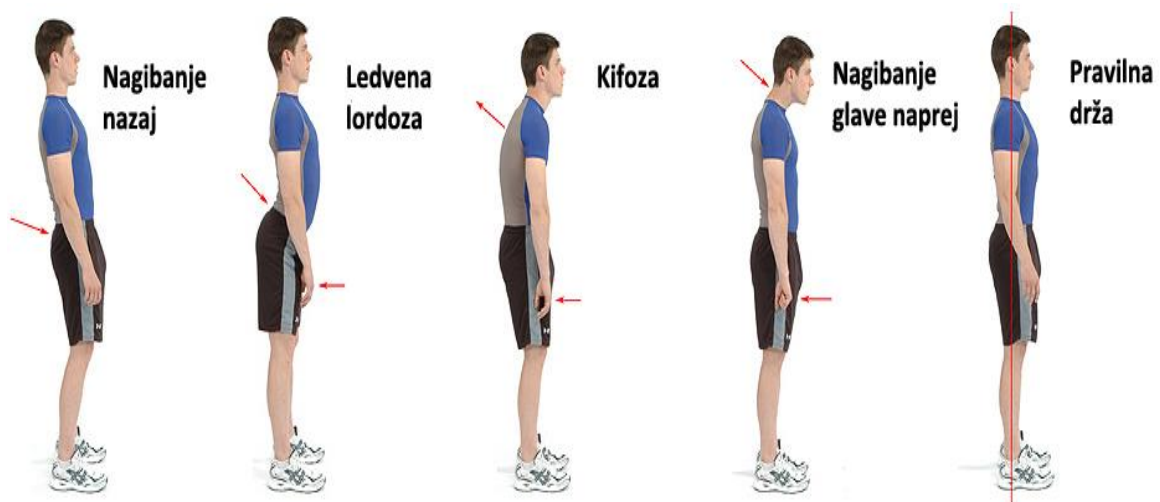
Rap – Korektivna vadba (5. teden)

Dragi četrtošolci,

za nami so že štirje tedni pouka na daljavo. Kako ste? Upam, da dneve preživljate čimbolj mirno, se povezujete z naravo in se predvsem veliko smejite. 😊

Nov teden, nove naloge za vaše telo:

1. Ponovite pravilno držo:



2. Vaje s kolebnico ali kakršnokoli vrvjo, ki jo boste našli doma:

Najprej si pogledjte tale video. Poizkusite napraviti vaje, ki jih prikazuje Miha G.

https://www.youtube.com/watch?v=SFVyZ25Y4ew&fbclid=IwAR09JFg7JJa-CjW5GiFqDY8G_ZWYh1zhhPR1bhjkbB2cyXDT8CoxiJhsYc0



3. Raztezne vaje iz področja joge

Joga vaje za hrbtenico



Dragi starši, za vsa vprašanja, povratne informacije o izvajanju dejavnosti, sem vam na voljo na mojca.mercnik@guest.arnes.si

Prpravila:
učiteljica Mojca Merčnik