

RAP (RAZŠIRJEN PROGRAM) - GIBANJE V NARAVI

V naravi, seveda v kolikor vremenske razmere to dopuščajo, lahko izberete vaje z naravnimi rekviziti iz videoposnetka:

https://www.youtube.com/watch?v=AD4z1j1TVgk&fbclid=IwAR1SZclAAVBbLNFmIJhHQNI djTVQuCvkvS2Pg8p jv-Ih9FmLFrLv h4_stvg

<https://www.youtube.com/watch?v=Q61E+KE5njA>

Bodite pazljivi kako jih izvajate.

Vadite individualno, lahko v prisotnosti ožjih članov družine, nikakor se ne družite oziroma ne imejte skupinskih vadb.

Če imate vi ali kdo v družini facebook profil, vaju vabiva, da se nam pridružite v skupino »Roševci športamo tudi v času karantene!«, kjer se dnevno objavljajo različne vaje, primerne situaciji.

Ostanite zdravi!

Desa Čalasan Grajžl in Vojin Mlinarević, športna pedagoga