

## Rap – Korektivna vadba (9. teden)

Dragi četrtošolci,

upam, da pridno delate vaje medtem, ko delate vsakodnevne naloge.

PA SI POGLEJMO NALOGE TEGA TEDNA:

1. Se spomnite našega pravilnega počepa? Napravite ga vsaj 3x v tednu po 8 ponovitev. Pazite, da ne gredo kolena preko prstov in da so poravnana naprej.



2. Iz počepa v poskok:



3. Dodajte utež (lahko poiščete v stanovanju kakšen predmet, ki je težek 1-2 kg)



NA KONCU OBVEZNE NAPRAVITE RAZTEZNE VAJE ZA MIŠICE NOG:



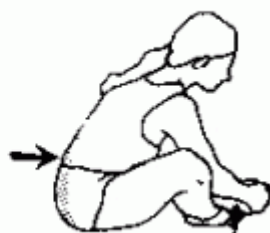
1. VAJA



2. VAJA



3. VAJA



4. VAJA

Dragi starši, za vsa vprašanja, povratne informacije o izvajanju dejavnosti, sem vam na voljo na [mojca.mercnik@guest.arnes.si](mailto:mojca.mercnik@guest.arnes.si)

Prpravila:  
učiteljica Mojca Merčnik