

Gibalni odmor

Vaja za prsi:

Začetni položaj je sed v notranjem stopalnem loku. Dvignete se na kolena, ki sta postavljeni v širini bokov. Desno in levo dlan sklenete pred prsmi, roki sta v komolcih pokrčeni. Dlani razpirate samo v spodnjem delu, tako, da se prsti ves čas dotikajo. Kot, da bi stiskali meh. Vajo ponovite 20x.

Vaja za boke:

Začetni položaj je leža na hrbtu. Nogi dvignemo, jih v kolenih pokrčimo in začnemo izvajati kroženja podobna kolesarjenju, izmenično krčimo in iztegujemo kolena. Vajo delamo 30 sekund.

Težja varianta:

Dvignemo zgornji del telesa in noge, krožimo z nogami in rokami 20 sekund.

Učenke 7.A, vabim vas na video konferenco v petek 10.4. ob 10.30., ko ima šport na urniku 7.B. Kliknite povezavo <https://us04web.zoom.us/j/552935684>