

## ŠPORT

Čas je za miganje.

1. Udobno se obleci.
2. Na tla razgrni mehko podlago (armafleks – vprašaj starše) ali kakšno staro odejo.
3. Dobro se ogrej in razmigaj svoje telo. (Vaje za celo telo od glave navzdol.)



4. Usedi se na podlago in dvigaj samo trup.

10 ponovitev + premor + 10 ponovitev



5. Valjaj se in poskusi narediti stojo na lopaticah (svečo).

6. POLOŽAJ DESKE – IZMENIČNI DVIG ROK IN NOG (leva noga-desna roka; desna noga-leva roka)



In za konec še:

7. Recitiraj abecedo med hopsanjem. 😊

Obilo veselja in smeha ti želim.