

ŠPORT



10 MINUT JOGE

Vsak položaj obdrži za 30 sekund. Ponovi večkrat na dan.

Danes pa najdi eno steno, ob katero boš lahko podajal žogo.

Kako se podaja in zaustavlja žoga, si lahko pogledaš [tukaj](#).

Podajaš si lahko tudi v paru:

1. stojita vsaj 5 m narazen in si podajata žogo z notranjim in zunanjim delom stopala,
2. med tekem si podajata žogo.



Sprostite se in uživajte!
učiteljica Doris