Pozdravljeni! Petek je in zopet smo tu.

Ogrevanje: 10 minut lahkotni tek, 3 krat bumerang (60 m, določi točke obratov)

 Gimnastične vaje:-poskoki na zvezdo

 -izpadni korak z desno,z levo

 -sklece

 -trebušnjaki

 -hoja po vseh štirih

 -visoki skiping

 -vojaški poskoki

 -počepi

Glavni del: Žoganje

 Vzemi žogo in se z njo igraj.(Lovi jo, podajaj, vodi z nogo ,z roko, potiskaj, zadevaj….)

 Žoganje bo zanimivejše ,če se ti pridružijo člani družine.

Vadbo končaš z plesom na glasbo Adija smolarja JAZ NE GREM V ŠOLO.

Lep vikend, sprostite se, zabavajte in bodite zdravi!