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!