

URA ŠPORTA

Najprej zadihajte s polnimi pljuči: globoko vdihnite (skozi nos) in izdihnite (skozi usta), večkrat.

Nadaljujte: teči na mestu, po stopnicah ali zunaj 3 minute, potem 2 minuti hoje.

Sledi atletska abeceda: hopsanje, križni koraki, prisunski koraki, skiping (nizki, visoki) in za tem naredi še nekaj krepilnih vaj: sklece (vsaj 6), počepi (vsaj 10, pravih), poskoki (10)

Vzemi mehko žogo: meči jo v zrak in jo lovi. (Če delaš skupaj z družino, si jo podajajte.)

Še slikca mehkih žog:

