

JOGA ZA OTROKE

Za začetek teči na mestu. Teči toliko časa, da začutiš utrujenost. Nato naredi razgibalne vaje od glave do pete. Vsako vajo desetkrat ponovi.

Sedaj se preizkusi v jogi za otroke.

Joga je vadba, kjer se skozi vaje razgibaš in miselno sprostiš.

Za izvedbo vaj ti priporočam telovadno blazino, v kolikor jo imate doma. V redu je tudi blazina za na plažo, debelejša brisača ali preproga. No pa poskusi ☺.

Izvedi čim več vaj, ki so prikazane na sliki spodaj. Vsak položaj telesa pri določeni vaji poskušaj zadržati vsaj toliko, da počasi prešteješ do 5.

