

GIMNASTIČNE VAJE

1. Odmik glave vstran

10x leva stran/ 10x desna stran



2. Kroženje z glavo

10x leva stran/10x desna stran



3. Odmik rok

Položaj držiš 20 sekund



4. Odmik rok z zasukom dlani nazaj

Položaj držiš 20 sekund



5. Odmik vstran z boki s stegnjeno roko

10x leva stran/10x desna stran



6. Predklon stoje

15x



7. Dotik stegnjene noge

10x leva noga/10x desna noga



8. Kroženje z gležnji in zapestji

10x vsaka noga in roka

VAJE ZA MOČ

1. Položaj deske

Držiš 20 sekund



2. Počep

15x!



3. Upogib trupa

15x



4. Izteg hrbta

15x



5. Visoki poskoki

15x

VAJE IZVEDI VSAK DAN, LAHKO TUDI SKUPAJ S STARŠI!

ZA VSAK DAN NAJ TI SPODAJ V TABELO STARŠI ZA OPRAVLJENE VAJE NAPIŠEJO +

DAN	GIMNASTIČNE VAJE
16.3.	
17.3.	
18.3.	
19.3.	
20.3.	
23.3.	
24.3.	
25.3.	
26.3.	
27.3.	
30.3.	
31.3.	
1.4.	
2.4	
3.4.	