

Dragi učenci!

Danes bomo obuli rolerje! Preveri, če so tvoji rolerji brezhibni, poišči še čelado in ščitnike in JUHUHU!



Poglej si posnetek na spodnji povezavi in sledi prikazanim vajam:

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=j1j4BaAAcNRMyIqYcNz1ABh0&jwsouce=cl>

Če rolerjev nimaš, lahko vadbo opraviš tudi s kotalkami. Če tudi kotalk nimaš, sedi na kolo in se odpravi na vožnjo, ki naj traja vsaj 30 min. Ne pozabi na čelado in na pravila varne vožnje v prometu!

Po končani vadbi naredi raztezne vaje za celotno telo, da ne bo kakšnih bolečin v mišicah naslednji dan.

Še vedno velja, da sem vesela slikic!

Vaša učiteljica Maja