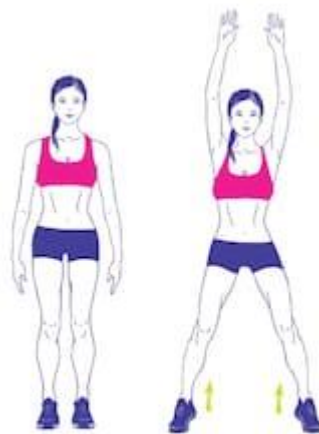


AKTIVNA SPROSTITEV V NARAVI

S starši pojdi na sprehod. Med sprehodom izvedi naslednje vaje (vaje delaj v razmaku 100-ih metrov):

- 10 počepov,
- 10 poskokov z visoko dvignjenimi koleno,
- 10 X Jumping Jack (poskoki na »zvezdo«- glej spodnjo sliko),
- 15 sekund skippinga z visoko dvignjenimi koleno na mestu.



Jumping Jack

shutterstock.com • 150312404