Navodila za izbirni predmet šport za sprostitev dekleta, 8.r

Zadnji dve uri smo pri pouku delali različne oblike obhodne vadbe. Pogovarjali smo se, da boste eno svojo vadbo z osmimi postajami naredili sami. Razmislite do prihodnjega tedna o samih vajah, ki bi jih radi vključili v vaš plan vadbe. Prihodnji teden vam bom poslala en tak primer, z navodili in slikicami, ki jih narišete sami. Veliko vaj najdete tudi na spletu, pomislite pa tudi na vaje, ki smo jih delali v šoli ali pa jih mogoče delate na kakšnih od vaših treningov in so uporabne tudi za ostale.

Danes pa vam pošiljam vaje »POZDRAV SONCU«. Naredite jih v zaporedju in jih ponovite 5x. Delajte jih počasi, dihajte tako kot vam prikazuje slika.

Vaje lahko delate tudi med vašim ostalim šolskim delom, da se boste lažje umirili, zbrali in se kljub osami imeli lepo . Pa srečno!

LP Romana Muhar

