Pozdravljene učenke,

danes sem vam pripravila vajo, ki se imenuje »pozdrav soncu«.

\* Vajo začnite pri številki 1. in z gibanjem zelo počasi sledite v smeri puščice.

\* Pri vsakem položaju se zadržite par sekund. Pri izvajanju dihajte počasi in umirjeno ter kar se da globoko.

\* Ko naredite celoten » pozdrav soncu », ga ponovite vsaj še 5x. Tako se boste naučili zaporedja in naslednjič bomo dodali še pravilno dihanje.

\* Za izvajanje vaje si lahko prižgete kakšno umirjeno glasbo, ki jo rade poslušate.

\* Vajo lahko izvajate tudi kadarkoli, ko opravljate šolsko delo doma, da se boste malo pretegnile in nadihale, ter potem lažje nadaljevale z ostalimi nalogami.

Pa srečno pri izvedbi!

Lepo vas pozdravljam, učiteljica Romana

P.S. Če utegnete pa mi lahko pošljete tudi kakšno slikico, kako vam gre sama izvedba te vaje ( romana.muhar@oskoroskabela.si ) Bom zelo vesela. K izvedbi pa seveda lahko povabite tudi starše ☺.

