Gibalne urice 6.del 

V tem tednu se pozabavajte s svojo plišasto igračko. Začni z vajami, ki so opisane na posnetku:

 <https://www.youtube.com/watch?v=7VAEIkGmXno>

Sedaj vam dam pa še jaz nekaj izzivov:

1. Pliškota daj med noge in drži 10 sekund svečo.
2. Na kavču ali postelji počepni, daj pliškota med trebuh in noge, ter se zakotali v preval. Bodi previden/a da ne padeš dol.
3. Pliškota 10x vrzi v zrak in ga ujemi za hrbtom.
4. Igračko si postavi na nart stopala. Z nogo zamahni v smeri navzgor in jo ujemi v zraku. 5x z levo in 5x z desno nogo.
5. Uleži se na kavč ali posteljo. Pliškota si najprej položi na prsni koš. Globoko, počasi in umirjeno dihaj tako, da se bo pliško dvigal in spuščal. Enako dihanje ponovi še s pliškotom na trebuhu. Naj se dviguje le trebuh. Vsako dihanje ponovi 10x.

Učiteljica Tina