Sreda, 1.4.2020

**Šport**

1. Kroži z glavo, rokama in boki (v levo in v desno).
2. Kroži z rokama v zapestju in z nogama v gležnju (v levo in v desno).
3. Lezi na trebuh, iztegni roki in nogi, zazibaj telo.
4. Zamisli si ravno črto (rob preproge ali vrvica). Hodi po črti, glavo dvigni in glej naprej, roki sta odročeni.
5. Po črti hodi še po prstih.
6. Hodi po štirih (naprej in nazaj).
7. Preskakuj vrvico ali predmet (naprej – nazaj in levo – desno).
8. Naredi 10 počepov.

Če je možno, vadi na svežem zraku. Po vadbi si temeljito umij roke.

Lep pozdrav!