Dragi učenci ,

Danes se ogrejete z vajami od glave do nog.( 10 minut)

Sledijo spodaj naštete vaje, ki jih izvajate 20 sekund in 10 sekund počivate ;izvedite 3 serije .

* Poskoki v raznoženje in z rokami gor
* Poskoki v obliki kvadrata
* Poskoki z rokami naprej – nazaj
* Počepi
* Poskoki z rotacijo stopal levo – desno ( tvister)
* Poskoki v izpadni korak ( roke v bokih)
* Vojaške vaje

Sledi raztezanje, sveča in 10 predklonov.