# Torek, 21.4.2020 Šport

Pozdravljen/a, danes se razgibaj z gimnastičnimi vajami s kartonom (lahko vzameš tudi lažjo knjigo ali zvezek). Prosi odraslega, da ti vaje prebere, če sličice niso dovolj razumljive.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Stojimo razkoračno, karton držimo z obema rokama pred sabo, vzpnemo se na prste in roki vzročimo. |
|  | Sedimo s stegnjenima nogama, globok predklon, s kartonom poskusimo potrkati pred stopali. |
|  | Sedimo raznožno, trup sukamo v desno in levo. |
|  | Ležimo na hrbtu, karton držimo nad glavo, s prsti na nogah se dotaknemo kartona. |
|  | Ležimo na trebuhu, karton držimo pred seboj, dvigujemo izmenično levo in desno nogo. |
|  | Karton si položimo na glavo, delamo počepe. |
|  | Karton položimo na tla in ga sonožno preskakujemo. |
|  | Karton vržemo v zrak in ga skušamo ujeti. |