



Telovadi s šalom, s trakom ali z ruto in razgibaj telo.

Telovadiš lahko zunaj, na balkonu, v stanovanju.

Vsako vaju ponovi vsaj 8 krat.

- ✚ Šal primemo z desno roko za vogal, z njim mahamo po desni strani telesa gor in dol. Ponovimo z levo roko.
- ✚ Šal primemo za vogal z eno roko, krožimo – naprej in nazaj. Menjamo roki.
- ✚ Stojimo razkoračno, šal držimo z obema rokama, naredimo predklon, nato zaklon.
- ✚ Šal prepognemo in položimo na glavo. Poskušamo sestiti in vstati, ne da bi nam pri tem padel z glave.
- ✚ Sedimo, šal leži pred nami na tleh. Z nožnimi prsti dvignemo šal visoko.
- ✚ Šal obesimo prek levega stopala, nato skačemo po desni naprej. Ponovimo z drugo nogo.
- ✚ Šal držimo med kolena in skačemo naprej.
- ✚ Sedimo, šal zmečkamo in ga vržemo. Hitro vstanemo, pobereмо šal in sedemo.
- ✚ Bravo, si na cilju, zaploskaj si !!! 😊👍

Imej/imejte se lepo 😊😊😊 Ostani/ostanite doma 😊😊😊