

RAZMIGAJ SE S STOLOM

1. **VAJA:** USEDI SE NA STOL. Z ROKAMI SE PRIMI ZA SEDALO. PAZI NA REVEN HRBET.

NALOGA: POKRČI KOLENA, DA SE STOPALA DVIGNEJO OD TAL. ŠTEJ DO 3 IN SPUSTI.



PONOVI 10 X.

2. **VAJA:** USEDI SE NA STOL. NOGE DAJ NARAZEN, STOPALA NA TLA. ROKE STEGNI NAD GLAVO IN SO VES ČAS VAJE IZTEGNJENE.

NALOGA: GIBANJE LEVA ROKA – DESNA NOGA, DESNA NOGA – LEVA ROKA. POSKUSI SE DOTIKATI NOGE ČIM NIŽJE (PRI GLEŽNJU).



PONOVI 10 X.

3. **VAJA:** USEDI SE NA STOL. STOPALA SO NA TLEH. STEGNI DESNO ROKO IN SE NAGNI V LEVO. ZADRŽI IN ŠTEJ DO 3. PONOVI ŠE Z DRUGO ROKO.



PONOVI 5X.

4. VAJA:



TREBUŠNJAKI

8 x

5.VAJA:



LASTOVKA

ŠTEJ DO 10.

1 x D, 1 x L NOGA.

6. VAJA:



SKLECE OB STOLU

8 x

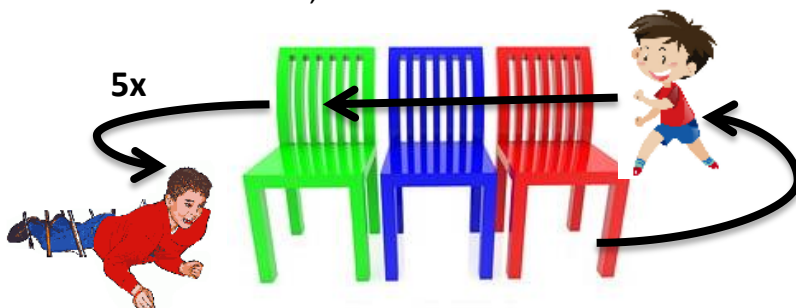
7. VAJA:



PREDKLON NA STOL

ŠTEJ DO 20.

1. **VAJA:** POD TUNELOM, NAD TUNELOM



5x

PONOVI 5 x.



Vaša učiteljica Mojca