



## GIBALNI ODMOR

POTREBUJEŠ GIBALNI ODMOR MED ŠOLSKIM DELOM?

TULE JE DOMAČA VADBA ZA RAZTEZANJE ROK

1.NALOGA :

V POLOŽAJU, KOT GA PRIKAZUJE SLIKA, V SEDU NA  
PETAH, POSKUŠAJ ZADRŽATI POLOŽAJ IN ŠTETI DO 10.  
TVOJI KOMOLCI NE SMEJO BITI POKRČENI.



2.NALOGA:

V ISTEM POLOŽAJU-SEDU NA PETAH, PRIBLIŽAJ SVOJA  
SREDINCA.

PAZI, DA IMAŠ KOMOLCE RAVNE, KOT UČENKA NA SLIKI.

