

JOGA ZA DOBRO JUTRO

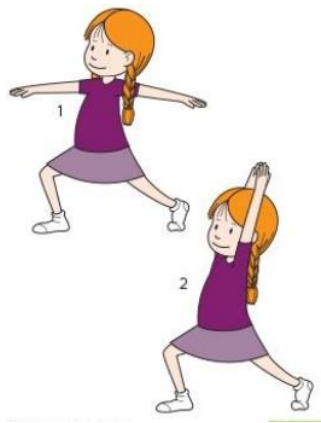
Vaje izvajajte ob kakšni umirjeni glasbi, k izvajanju pa povabite tudi svoje starše, brate, sestre.

Pri vsaki vaji zadržite položaj 8 sekund. Ponovite dva kroga. Pri izvajanju vaj ne pozabite na pravilno dihanje.

Če bo vreme primerno lahko vaje izvajajte tudi na balkonu, terasi ali domačem dvorišču in se tako naužijete še svežega zraka.



1. Drevo



2. Bojevnik



3. Luna



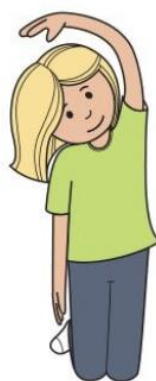
4. Kamela



5. Zvezda



6. Mačka



7. Mavrica



8. Metuljček



9. Kung Fu panda



10. Most



11. »Nič delati«

V primeru, da se vam zdijo vaje prelahke, sem za tiste bolj gibčne pripravila še malo težji izziv. Preizkusite se, ampak previdno, da ne bo kakšne poškodbe.



12. Triangel



13. Lastovka



14. Čolniček



15. Letalo



16. Zibelka



17. Veliki most



18. Gumica