14.4.2020

**ŠPO-4.A**

Danes boš izvedel še drug del aerobnih vaj.

Najprej se raztegni:

* stoj ter raztegni obe roki proti nebu
* stopi na prste in se dviguj
* stopi na prste, stegni roke ter se dviguj proti nebu
* kroži z glavo
* kroži z obema rokama
* kroži z levo nogo
* kroži z desno nogo
* stresi obe nogi
* stresi obe roki

Pripravljen si na aerobne vaje.

Do njih te bo pripeljal spodnji link.

Kot zadnjič so vaje sicer v angleščini, ampak nazorno pokazane. Gibaj se v ritmu glasbe in uživaj!

<https://youtu.be/WvzovMgKiHA>