

JAZ, ŠPORTNIK - VSAKODNEVNE VAJE



OTROCI: Vsak dan naredite te vaje in počutili se boste, kot prerojeni.

MINUTA ZA ZDRAVJE

MINUTA ZA ZDRAVJE
Vsak dan malo potelovadi
in boš takoj boljše volje!

Počasni tek na mestu

Poskoki na "zvezdo"

Trebušnjaki

Počepi

Zasuki v stran

Ples

Hitrejši tek na mestu

Visoki poskoki v zrak

Visoki skiping na mestu

Stoja na eni nogi

Vsako vajo delaj 30 sekund.

PONOVI VEČKRAT