

V naslednjih dveh tednih so pred tabo izzivi, ki bodo izboljšali tvojo spretnost, gibljivost in moč trupa. Pripravila jih je učiteljica Nina Istenič.

Oglej si posnetek in vajo opravi čim bolj natančno – vztrajaj, čeprav jo boš mogoče moral ponoviti večkrat.

Vsako vajo ponovi 3 do 5 krat.

Vaja za ogrevanje:



Vaje, kjer vključiš še enga družinskega člana:



Uspešno vadbo ti želim.