

VADBA:

1. Poskoki narazen – skupaj (2x1 minuta)



2. Ogrevanje:

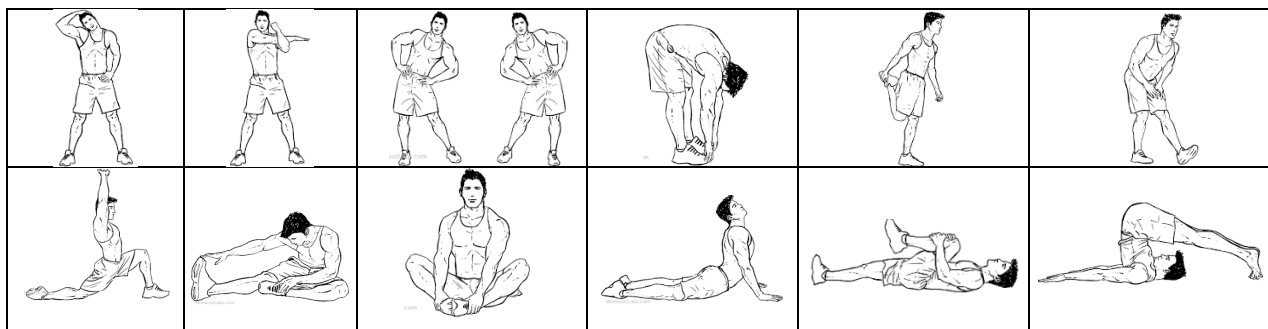
- kroženje z rokami (vsaka smer 10x)
- zamahi z rokami gor/dol (10x)
- zamahi z rokami narazen/skupaj (10x)
- kroženje z boki (vsaka smer 10x)
- predkloni trupa (10x)
- odkloni trupa (vsaka smer 10x)
- zasuki trupa (vsaka smer 10x)
- zamahi z nogo naprej/nazaj (vsaka noga 10x)
- zamahi z nogo levo/desno (vsaka noga 10x)
- kroženje zapestja, gležnji (vsaka smer 10x)
- izpadni korak naprej (leva/desna noga)
- izpadni korak v stran (levo/desno)

3. S pomočjo posnetka na YT zapleši ples WAKA WAKA:

https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA



4. Raztezne vaje:



Šempeter pri Gorici, 20. 4. 2020

Učiteljica: Nina Makuc