

Izberi si risanko, ki je dolga od 15-20 minut.

Pred TV zaslon na tla pogrni zloženo odejo in se usedi.

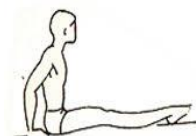
Vaje:



1. 3-4 minute turški sed, vzravnani hrbet ves čas, roke počivajo v naročju
SPREMENIŠ POLOŽAJ



2. 3-4 minute sed na kolenih, vzravnani hrbet ves čas, roke počivajo na stegnih
SPREMENIŠ POLOŽAJ
3. 3-4 minute sed, noge so ves čas stegnjene, z rokami se opiraš zadaj, hrbet ves čas vzravnani



SPREMENIŠ POLOŽAJ

4. 3-4 minute sed, položaj nog metuljček, bodi pozoren, da je hrbet ves čas vzravnani, poskusi roke vzročiti (na sliki ni tako)



SPREMENIŠ POLOŽAJ

5. 3-4 minute čep, kolena so lahko skupaj ali narazen, stopala so ves čas na tleh, roke so poljubno



ODLIČNO! USPELO TI JE.

Opravil si pet različnih vaj, naredil nekaj za svoje telo, medtem pa si ves čas gledal risanko. Prosi starše, da te ves čas opozarjajo na pravilno držo in spremembo položaja.