

Drage učenke,

za nami so velikonočni prazniki. Ker je to tudi čas, ko se malo več poje, boste morale v tem tednu še bolj zavzeto telovaditi.

Povabila vas bom na video konferenco, kjer bomo skupaj vadile, zato spremljajte moja obvestila.

Ideja za danes:

Limbo dance ali ples pod palico. Dva člana družine držita palico (metlo) vodoravno v isti višini, ostali družinski člani pa poskušajo priti pod palico, ne da bi se je dotaknili, tako, da se pomikajo z nogami naprej, telo pa zaklonijo. Zaradi zvijanja v hrbtenici, priporočam, da se prej dobro ogrejete (npr.: most). Palico postopoma držimo vedno nižje.

Pesem Disco Limbo na YouTube in si oglejte video
<https://www.youtube.com/watch?v=9b5nJc7dWqU>.

Potem pa poskusite še sami.

Učenke 8.A in B, vabljeni na vadbo na daljavo v sredo 15.4. ob 11:30. Kliknite:
<https://us04web.zoom.us/j/841501464>

Učenke 7.A in B, vabljeni na vadbo na daljavo v petek 17.4. ob 9:30. Kliknite:
<https://us04web.zoom.us/j/863395757>

Učenke 9.A vabljeni na vadbo na daljavo v sredo 15.4. ob 12:30. Kliknite:
<https://us04web.zoom.us/j/347616005>