

GŠ Hrastnik PP 18. - 22. 1. 2021

Učenke, ne pozabite na srečanje ob torkih ob 16:30!

- Ta teden začni takole in vse ponovi vsaj 2x:
- korakaj na mestu in visoko dvigaj kolenčka 16x,
- korakaj in ploskaj 16x,
- skači narazen in skupaj 10x
- počepni do tal 10x.
- usedi se na tla: iztegni noge pred seboj in naredi fajfa/ špica 16x (vaja za stopala)
- uleži se na hrbet in naredi 8 knjigic, počivaj, nato zopet ponovi 8 knjigic.
- oponašaj žabico, 8x skoči, pazi na kolena.
- Razgibaj glavo, ramena in boke vse po 16x.
- Pridno se uči naš ples, za snemanje moraš znati točno tako, kot je na posnetku. Dobro poslušaj glasbo.