

Upam, da ste uspeli narediti vaje koordinacije na prvi uri tega tedna. Čaka vas še druga ura vadbe koordinacije. Vaje vam ne vzamejo veliko časa, tako da ta teden dodajte vsaj še kak sprehod v naravi in po želji kakšno izmed prejšnjih vadbenih enot, sploh če ste jo »prešpricali«, ko je bila na urniku.

Na spodnji povezavi je nov set vaj za vadbo koordinacije. Če imate možnost, si vaje predvajajte sproti (in po potrebi ustavljajte) in izvajajte večkrat, tako kot je na posnetku.

Če nimate belega samolepilnega traka, se znajдите po svoje – na dvorišču pred hišo si narišete s kredo, s kolebnicami, vrvico, ali si nastavite svinčnike v stanovanju ali kaj podobnega – bodite iznajdljivi!

Prijetno vadbo in vam želim!

VAJE ZA KOORDINACIJO:

<https://www.youtube.com/watch?v=cECQ2gDODck>