

Dzień dobry.

27.05.2020

Dzisiaj ponownie chciałam was zaprosić na dziecięce opowieści jogowe.

Zanim jednak zaczniesz ćwiczyć nie zapomnij o krótkiej rozgrzewce:

- kilka podskoków obunóż
- marsz na palcach i na piętach
- 5 skłonów – dotknij palcami do podłogi
- kręcenie tułowia 3 razy w prawą, 3 raz w lewą stronę
- 3 skłony do prawego boku – lewa ręka nad głową
- 3 skłony do lewego boku – prawa ręka nad głową

Jesteś gotowy? Zaproś rodzeństwo i rodziców (też powinni zrobić rozgrzewkę) i ćwiczyć.

<https://www.youtube.com/watch?v=I9EGzzu1qbQ>