

2020.03. 31. 4. osztály KEDD

testnevelés: erősítő gyakorlatok.

Emlékszel, az iskolában **homokkal töltött flakonnal** tornáztatok az osztályban vagy az udvaron.

Most keressél a spájzban vagy az éléskamrában **KÉT ZACSKÓ RIZST VAGY CUKROT**, azt vedd a két kezedbe és azzal végezd a gyakorlatokat, ha lehet **az udvaron**.

- járás közben karlendítés oldalra, majd magas tartásba és vissza (10X ismételd)
- oldalsó középtartásból indulva karkeresztezés a tested előtt (10X ismételd)
- vállhoz tartsd a zacskókat és így guggolj le 20X, majd ismételd el oldalra tartott kézzel is
- terpeszállásban magasra tartott karral törzshajlítás előre, érintsd a két zacskót a földre, majd emelkedj kiinduló helyzetbe 10X ismételd)
- malomkörzés előre, hátra.

Jobban esik, ha a testvérrel vagy szülővel végzed a tornát.

Játéknak újra UGRÓISKOLÁZHATSZ.

Ha kellemesen elfáradtál, igyál meg utána egy nagy pohár VIZET!