

## Testnevelés-3. évfolyam

2020.04.24.

Jó idő esetén tornázz a szabadban!

### **Gyakorlatok:**

#### **Bemelegítés: 10perc**

-futás helyben 2 percig

-törpejárás

-óriásjárás

-indiánszökdelés

-20 guggolás

-rákjárás

-pókjárás

-bákaugrás

-nyusziugrás

**A maradék időben (10 perc) mozogj kedvedre (lehetőleg a szabadban) ☺ : biclizz, labdáz, ugróiskolázz, ugrókötelezz, stb...**

Köszönettel: Zsófi tanító néni ☺