

2020. 04.21. KEDD

4.osztály testnevelés: zenés torna, tartásjavítás.

A mozgás nagyon fontos, még ebben a kivételes helyzetben is. **Minden nap többször** végezz ehhez hasonló tornagyakorlatokat, ha jó idő van, **a szabadban**.

Ma zenére fogsz tornázni vagy a szobában, jó idő esetén viszont kint.

Az alábbi linkre kattintva már kezdheted is a tornát:

[https://www.youtube.com/watch?v=k\\_r6z4LQFY](https://www.youtube.com/watch?v=k_r6z4LQFY)

Legalább 2x végezd el a gyakorlatsort. Utána még hátra van a biciklizés vagy az ugróiskola.

**Érezd jól magad torna közben!**