

Vaje so prikazane v spodnjih posnetkih. Najprej se boš ogrel/a z žogo, nato sledijo vaje za moč. Ogrevanje z žogo:

<https://www.youtube.com/watch?v=OxoQrmhQ3gM&t=218s>

Vaje za moč:

https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz_VY

<https://www.youtube.com/watch?v=g6pkTkunq9s>

Izziv:

Za izvedbo izziva potrebuješ knjigo, lahko je zvezek, plastenka, posoda,...

Na glavo položi enega od zgoraj omenjenih rekvizitov ter izvajaj naslednjo vajo. Pri izvajanju vaje ti rekvizit ne sme pasti na tla. Štej koliko ponovitev ti uspe narediti.

- počep,
- hoja naprej in nazaj po prstih (razdalja naj bo 4-5m),
- iz stoječega položaja v sedeč in ponovno v stoječ.