Kedves Gyerekek!

**Ezen a héten végezzétek a következő gyakorlatokat**

* 10-12 perc torna

eszköz: háttámlás szék

<https://www.youtube.com/watch?v=b1WN28SP3Mw>

* Most végezzetek egyensúly fejlesztő gyakorlatokat /gyógytorna/

Térd-izomegyensúly fejlesztő gyakorlatok:

eszközök: 1.-babzsák, vagy plüss játék, kisebb párna

 2. labda

/A páros gyakorlatoknál kérd anyukád, apukád vagy testvéred segítségét!/

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

* Hasizom gyakorlat

Csípő- és hasizom átmozgatása, erősítése.

eszköz : háttámlás szék

<https://www.youtube.com/watch?v=7doezBM4fGQ>

**Egészségetekre!**