

ZAJČJA JOGA

Vsak položaj zadrži 10 sekund



POLOŽAJ GORA



PREPOGIB NAPREJ



POZA NAVZDOL
OBRNJEN PES



POLOŽAJ BOJEVNIK



POZA NAVZDOL
OBRNJEN PES



POLOŽAJ BOJEVNIK



POZA NAVZDOL
OBRNJEN PES



POZA OTROKA



POZA NAVZGOR
OBRNJEN PES



POZA NAVZDOL
OBRNJEN PES



PREPOGIB NAPREJ



POLOŽAJ GORA

Vaje ponovi 6-krat.

Dihaj globoko in enakomerno.

Bodi pozoren/na na pravilno izvedbo.

Naj bo tvoj hrbet raven.