

Na svežem zraku naredi gimnastične vaje, vzemi kolebnico ali vrv in vadi skoke (sonožne, v teku).

Poskusi narediti čimveč poskokov. Za konec poprosi starše, brata ali sestro, da te malo pomasira. V zahvalo masažo vrni.

Ideja za gimnastične vaje – krožna vadba:

