**ŠPO**

**Danes se odpravi na doooolg sprehod.**



**Med hojo razgibaj svoje telo**

**k**

**izvedi nizki in visoki skipping**

<https://www.youtube.com/watch?v=gf_w9OPlPIM>

<https://www.youtube.com/watch?v=8I3Sxy8w3zg>

****

 **preskoči nekajkrat s kolebnico**

Svetovni rekord v skakanju s kolebnico prihaja Iz

 Japonske - Megumi Suzuki v **30 sekundah** skoči kar

 **162 skokov**.



 **naredi nekaj trebušnjakov**

**opravi še nekaj**

 **nekaj minut lahkotnega teka**

**poskokov**

 **in za konec malo zabave**