

FAN TRIKI

PO METODI FELDENKRAIS



KAKO PRELISIČIŠ SVOJE TELO
IN POSTANEŠ GIBČEN
s preprostimi triki in kar doma.

F

F

F

F

F



Izboljšaj svoj predklon

FaN trik IZBOLJŠAJ SVOJ PREDKLON najdeš na spletni strani:

https://www.youtube.com/watch?v=bgH5Au_jJSs&t=221s





Povečaj svoj zasuk

FaN trik POVEČAJ SVOJ ZASUK najdeš na spletni strani:

<https://www.youtube.com/watch?v=1tcv5VdNEyk&t=156s>

F



Podaljšaj predklon v zasuku

FaN trik **PODALJŠAJ PREDKLON V ZASUKU** najdeš na spletni strani:

<https://www.youtube.com/watch?v=A4skPeoXtC8&t=54s>

F



Izboljšajte upogib trupa

FaN trik **IZBOLJŠAJ UPOGIB TRUPA** najdeš na spletni strani:

<https://www.youtube.com/watch?v=U7tpPtfqNDg&t=504s>

F

KRAJŠE LEKCIJE FaN TRIKOV ZA UČENCE PRIPRAVLJATA:

NUŠA ROMIH

- pripravlja trike in v posnetku daje navodila
- profesorica športne vzgoje in certificirana učiteljica metode Feldenkreis.

ASJA MASNOGLAV

- demonstrira FaN trike
- učiteljica joge



K izvajanju FaN trikov lahko povabiš tudi svojo družino 😊.



Vsak teden najdeš nov FAN trik na spletni strani:

https://www.youtube.com/channel/UCt_KpVGt_bvbO4sdgl4Icvg