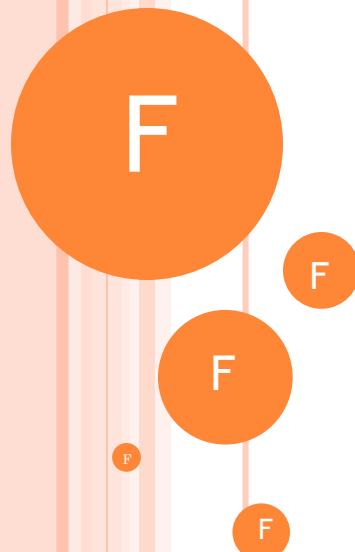
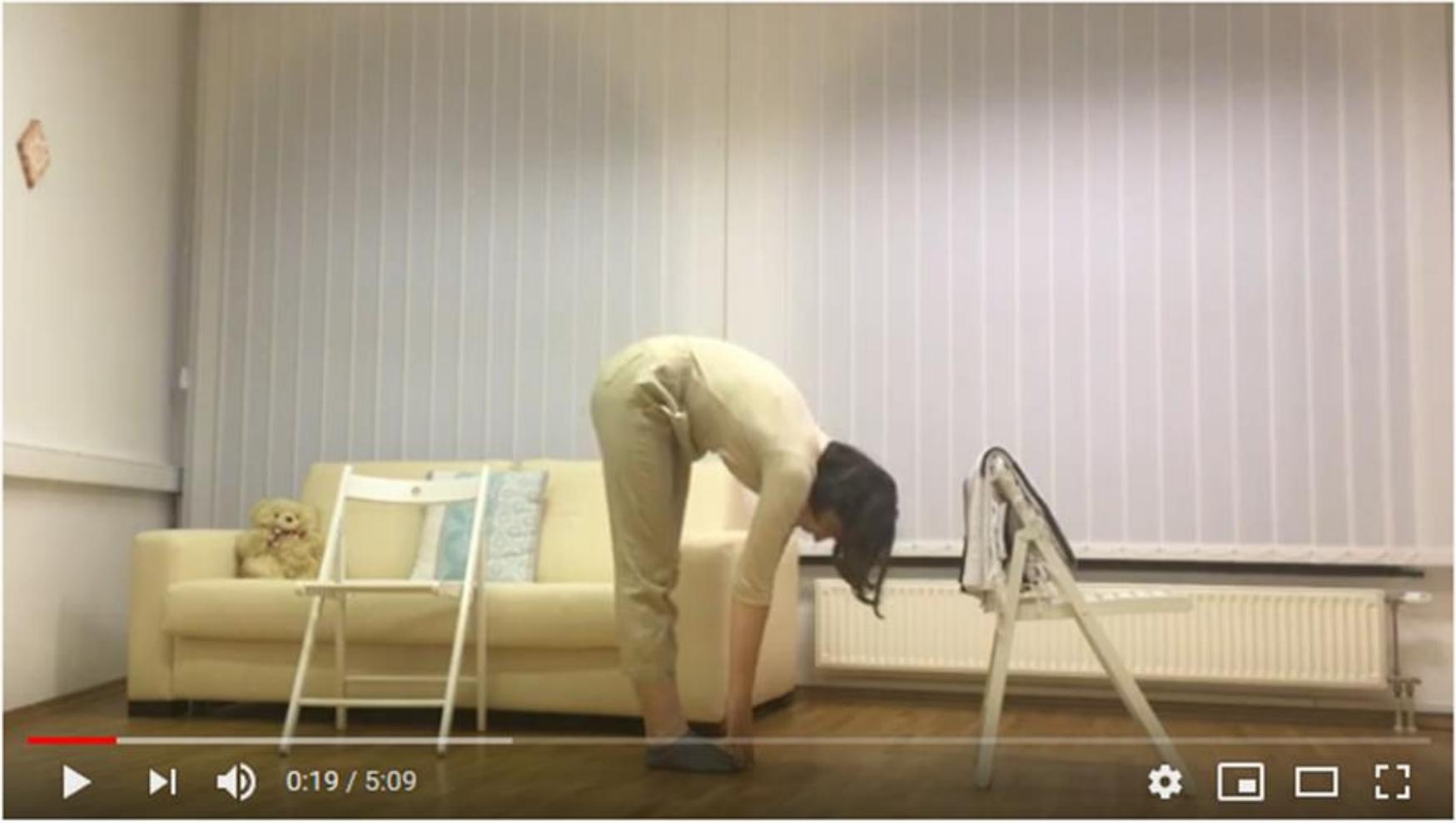


FAN TRoIKI

PO METODI FELDENKRAIS



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



Izboljšaj svoj predklon

FaN trik IZBOLJŠAJ SVOJ PREDKLON najdeš na spletni strani:

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

F



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 Feldenkrais.

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_KpVGtbvbO4sdgl4lcvg