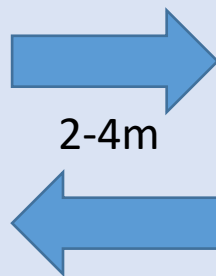


PRENOŠENJE PAPIRNATIH KUGLICA STOPALIMA

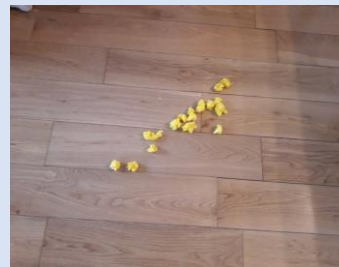


Uzmite salvetu i narežite je na male trakice od kojih ćete načiniti dlanovima kuglice.

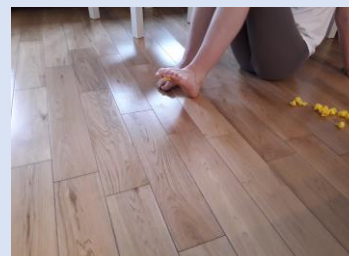
Igrom ispravljamo deformaciju svoda stopala te utječemo na jačanje trbušnih mišića



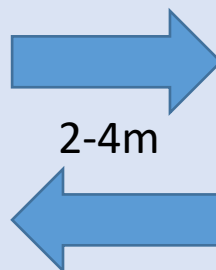
2-4m



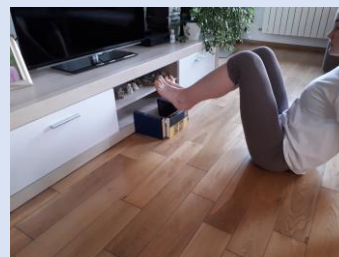
Odredite udaljenost na koju ćete prenositi kuglice.



Kuglice postavite na jedan kraj, a neku posudu u koju ćete ih odlagati na drugi kraj prostorije.



2-4m



Uzmite nožnim prstima (morate biti bosi) kuglicu i puzeći u sjedu prema naprijed prenesite kuglice. Kada su sve kuglice prenesene, vratite ih na početno mjesto, ali sada puzeći u sjedu unazad.