Testnevelés-4.a és 4.b-**8.hét**

**Kedves Gyerekek!**

Testnevelésből ezen a héten, végezzétek el minden nap a következő gyakorlatokat!

* 18.Bemelegítés

<https://www.youtube.com/watch?v=HF9JdmftV1U>

* 14. Tartásjavító torna

<https://www.youtube.com/watch?v=Pm3ukk9ZPns>

* 21.Váll és kar edzése

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



**Egészségetekre!**