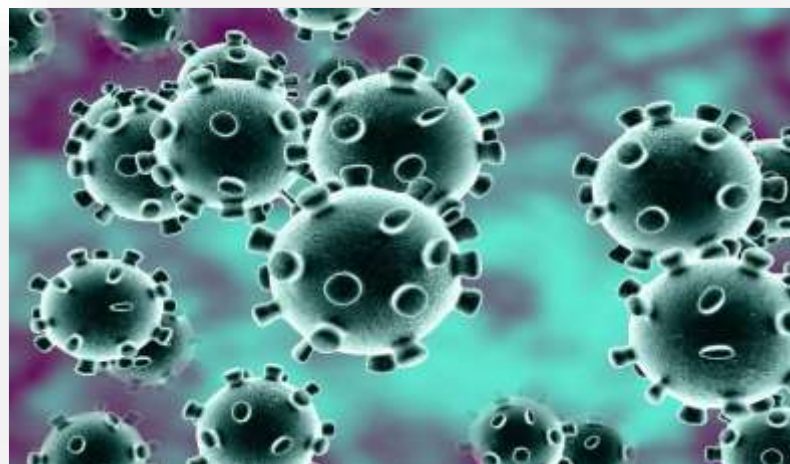


# Vežbanje u doba korone

TAMARA EĆIMOVIĆ 6-4

# Mart 2020. godine

- ▶ U martu 2020. Korona virus je stigao i u Srbiju – zemlju sporta: vaterpola, odbojke i posebno košarke.
- ▶ Počelo je vandredno stanje i uveden je policijski čas.
- ▶ Nema treninga, škole i raznih drugih obaveza i aktivnosti. Mora da se ostane kod kuće.





- ▶ Pošto nam je bilo jako dosadno. Hteli smo da zaigramo košarku, ali nismo imali koš. Prvo smo uzeli lonac i okruglu plišanu igračku. Pa smo tu igračku bacali u lonac, ali nije bila neka zabava.



- ▶ Onda se naš tata dosetio i napravio nam koš, koristeći: daščicu za seckanje, žičani ofinger, delove igračke, lepljivu traku i mrežicu( mrežicu smo hvala Bogu već imali). Taj koš smo uglavili u mamin ormar, između police i odeće. Uzeli smo mekanu loptu i bacali u koš.

# Koš!

- ▶ Moj mlađi brat Miloš, najviše provodi vremena na košu. On satima i satima baca loptu u koš bez prestanka. Onda se svi ukućani takmiče ko će više imati pogodaka.

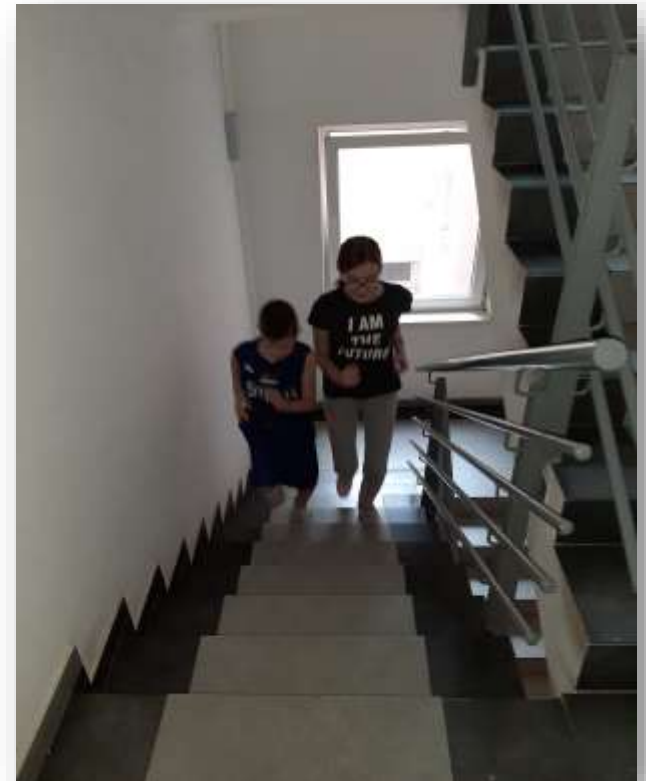


# Obično vežbanje u karantinu

Moj brat i ja volimo zajedno da vežbamo.

1. Prvo odemo u hodnik i trčimo uz i niz stepenice.

Tako po 20 puta,  
da se zagrejemo.





Pošto nemamo strunjaču uzmemo pokrivač.

2. Radimo vežbe:

- a) Trbušnjake
- b) Plank
- c) Čučnjeve
- d) Sklekove



3. A kad imamo prilike da odemo napolje uzmemo bicikle i vozimo se. Pozovemo čak i neke drugare. (Najviše volim da se vozim biciklom).







HVALA NA PAŽNJI!!!

OSTANITE SIGRNI I ZDRAVI  
VEŽBAJTE!