



ÖTLETCSEPP
JÁTSSZ KREATÍVAN!

**Köszönöm, hogy
letöltötted ezt az
ingyenes anyagot.**

Örömteli közös időtöltést
kívánok Nektek a
használatához!

Kövess minket további tartalmakért az alábbi csatornákon is:



www.facebook.com/otletcsepp



www.instagram.hu/otletcsepp

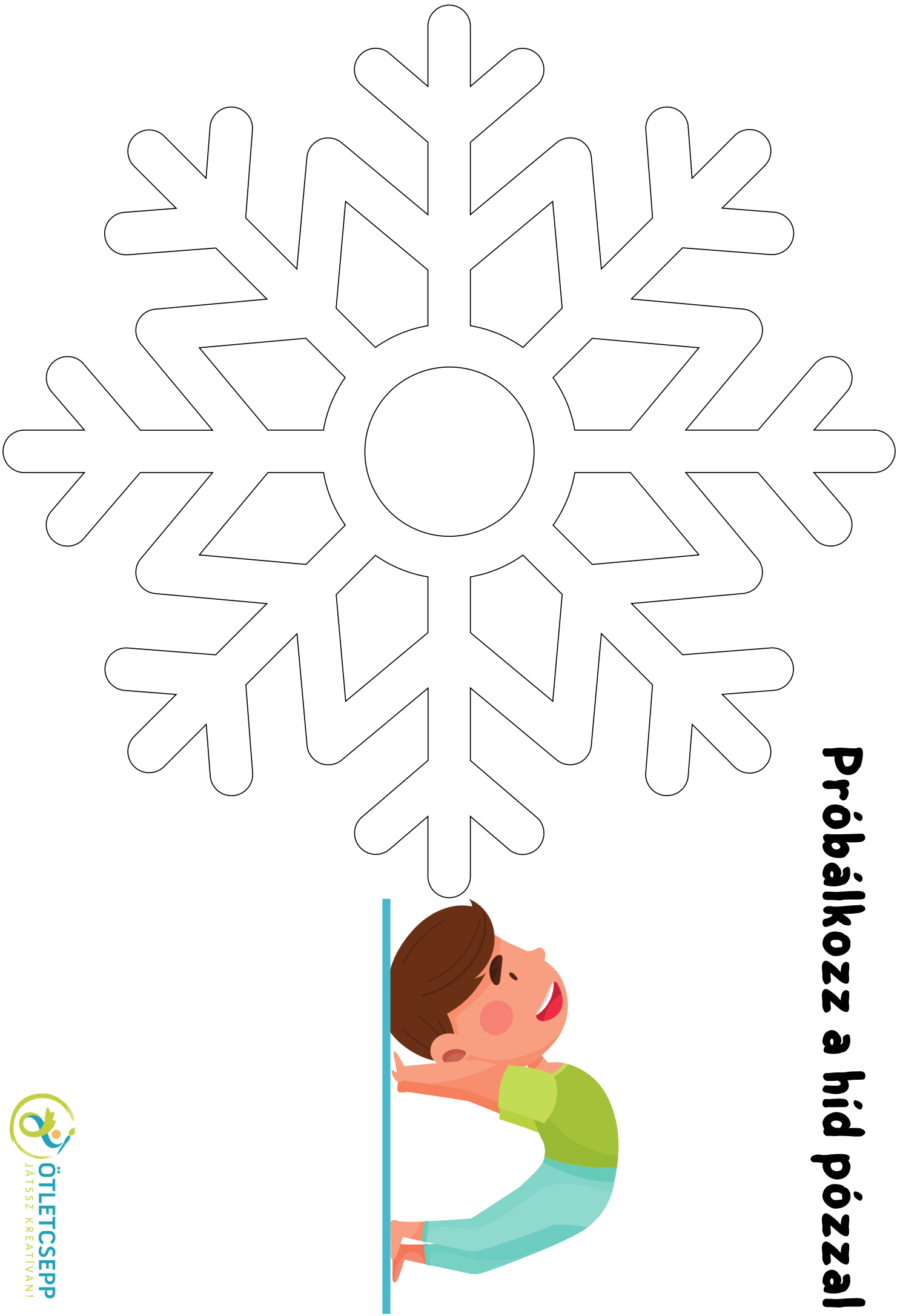


www.otletcsepp.hu

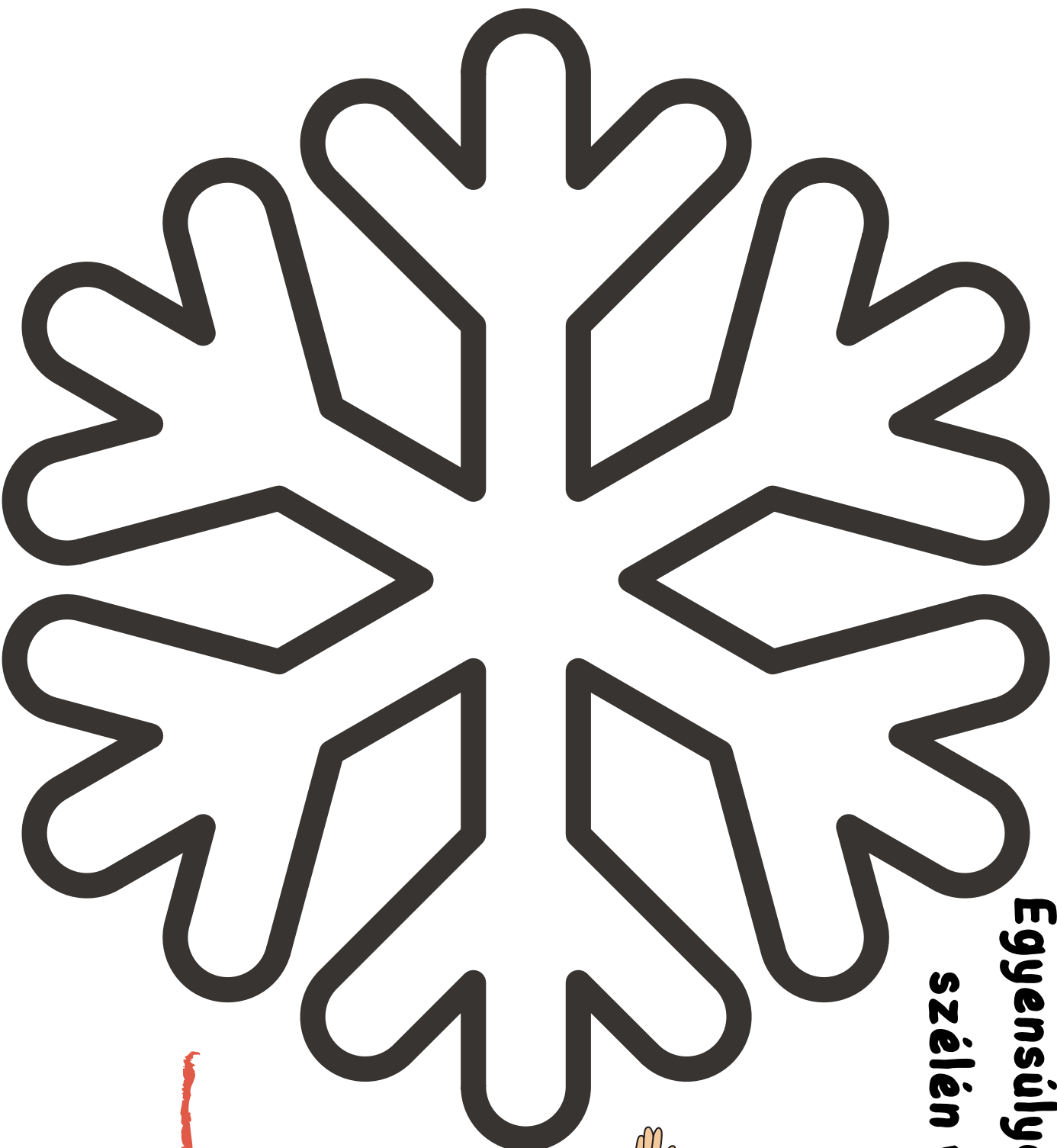
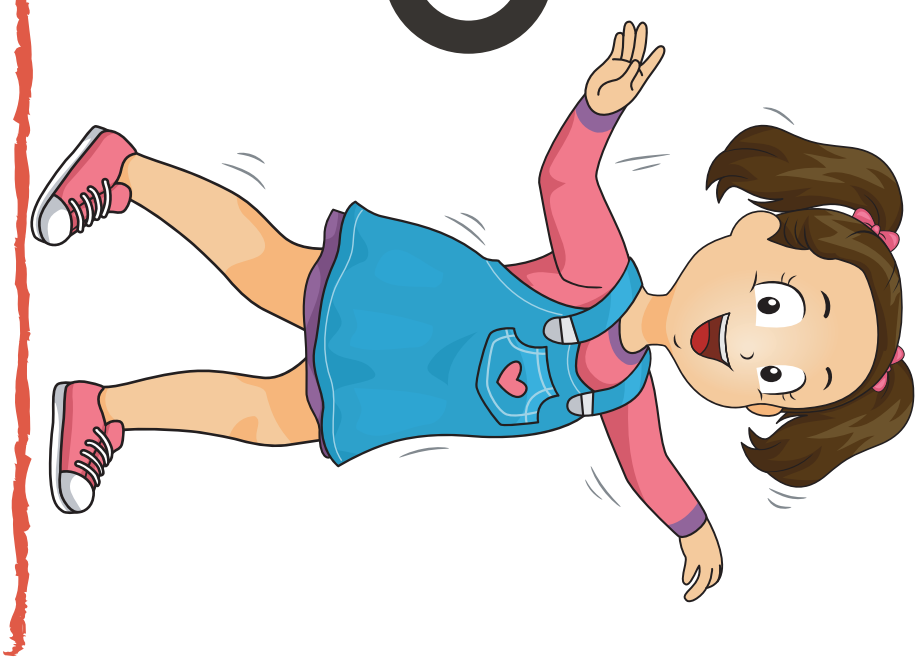
Ha tetszett, ajánlj minket másoknak is!

A letöltött anyagokat kérlek, mindig forrásmegjelöléssel használd!

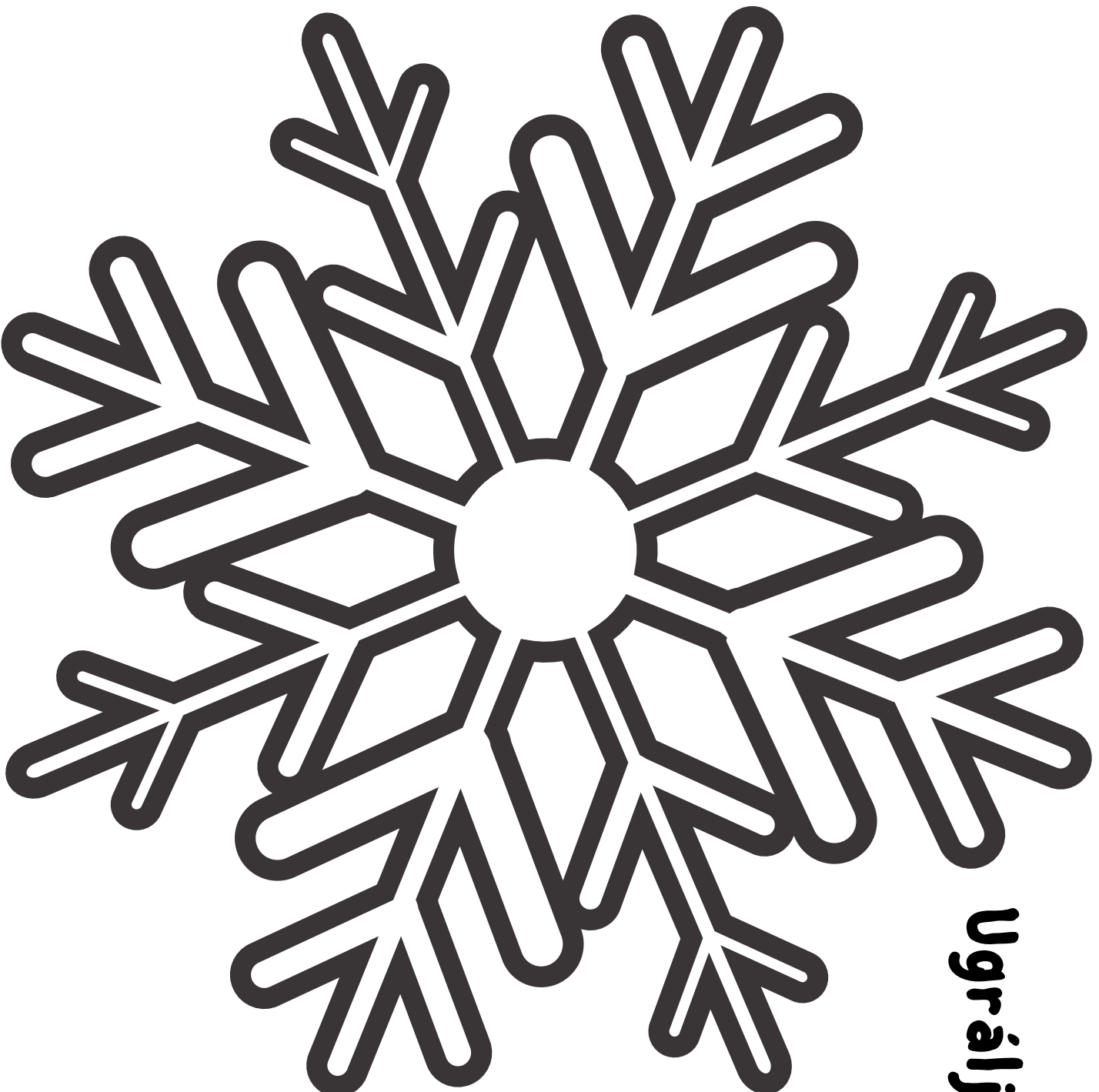
Próbálkozz a híd pózzal



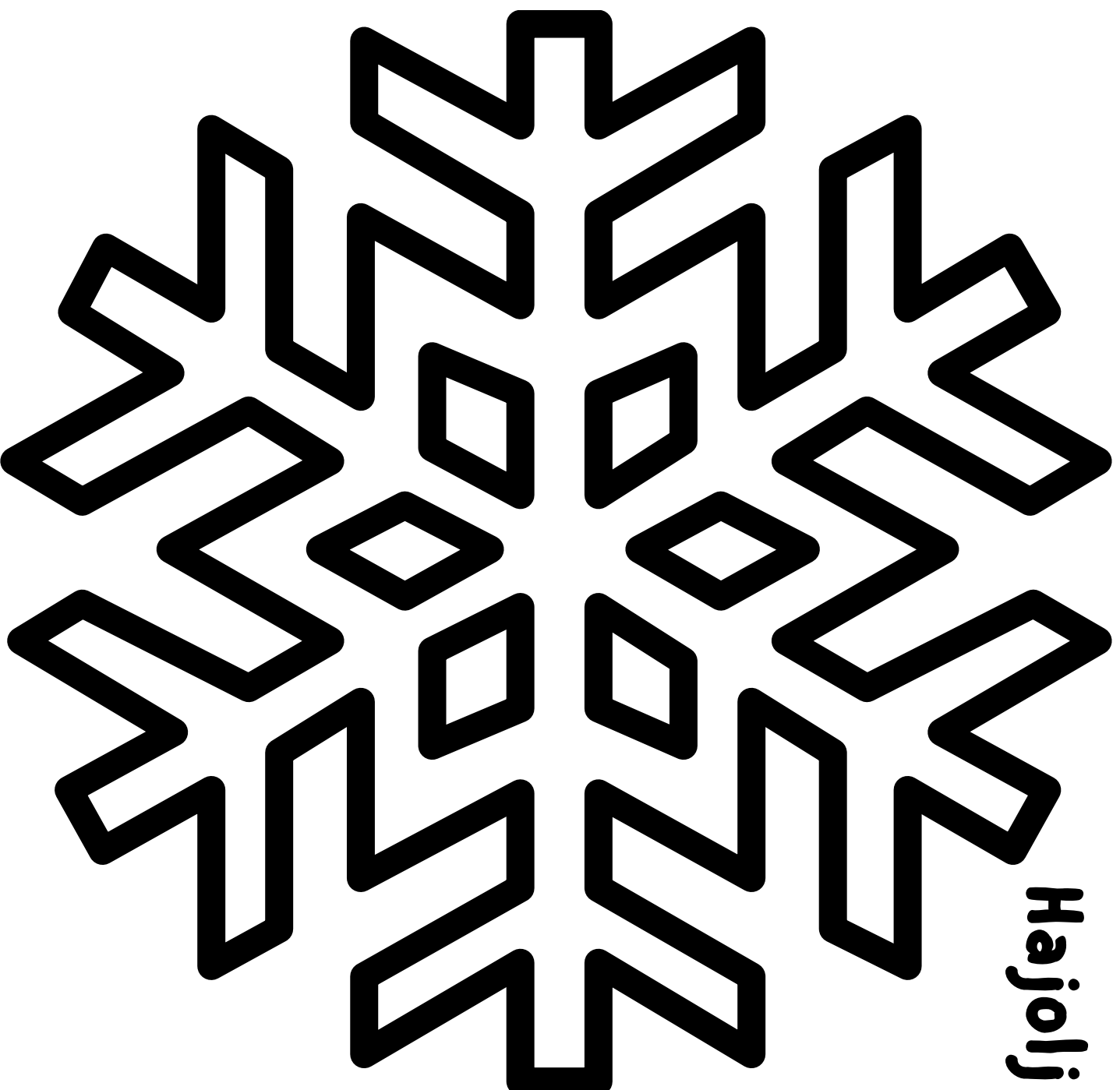
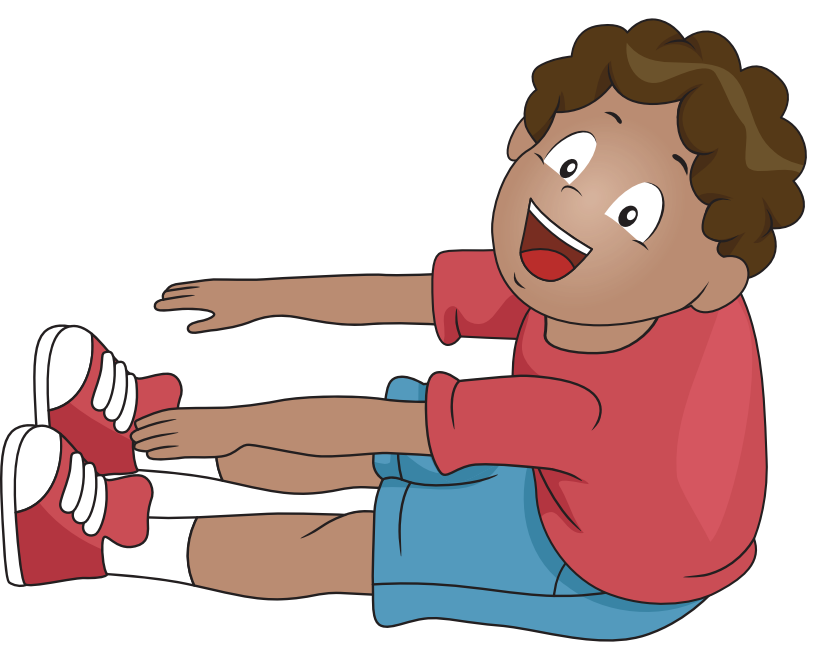
**Egyensúlyozz végig a szőnyeg
szélén vagy egy vonalon**



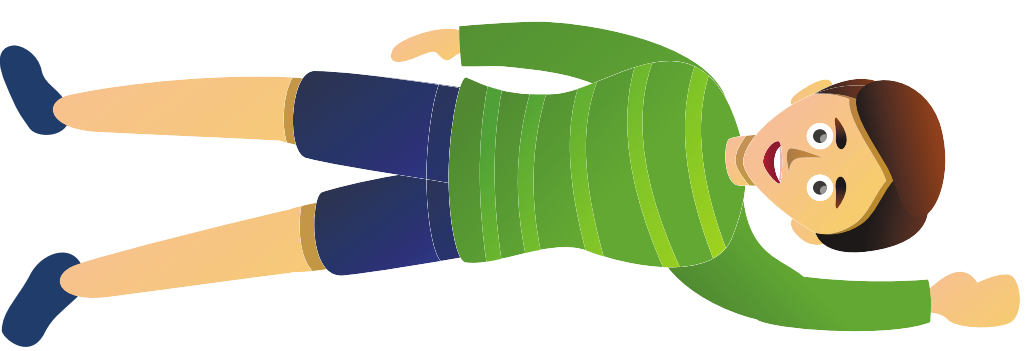
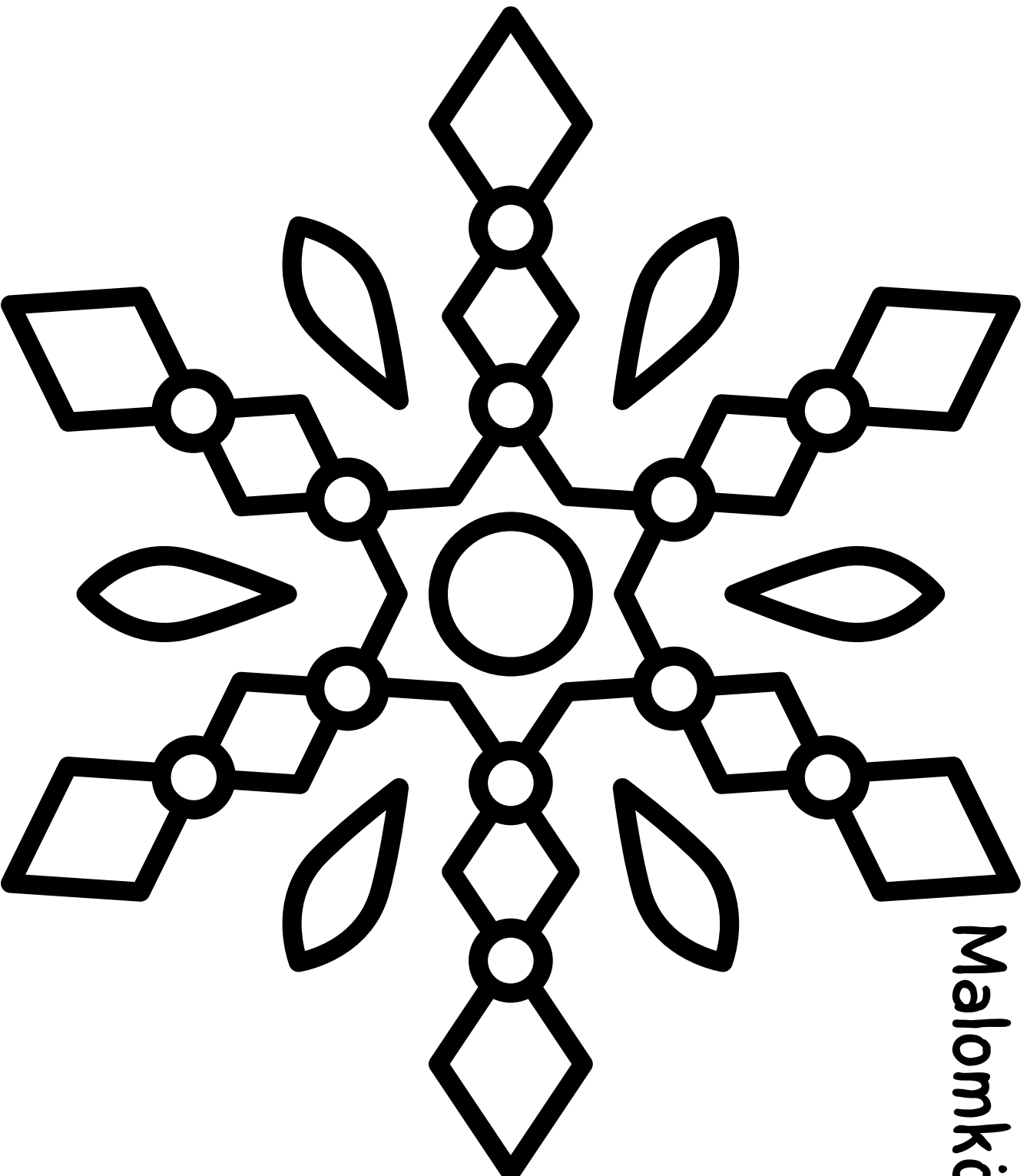
Ugrálj páros lábbal 10x



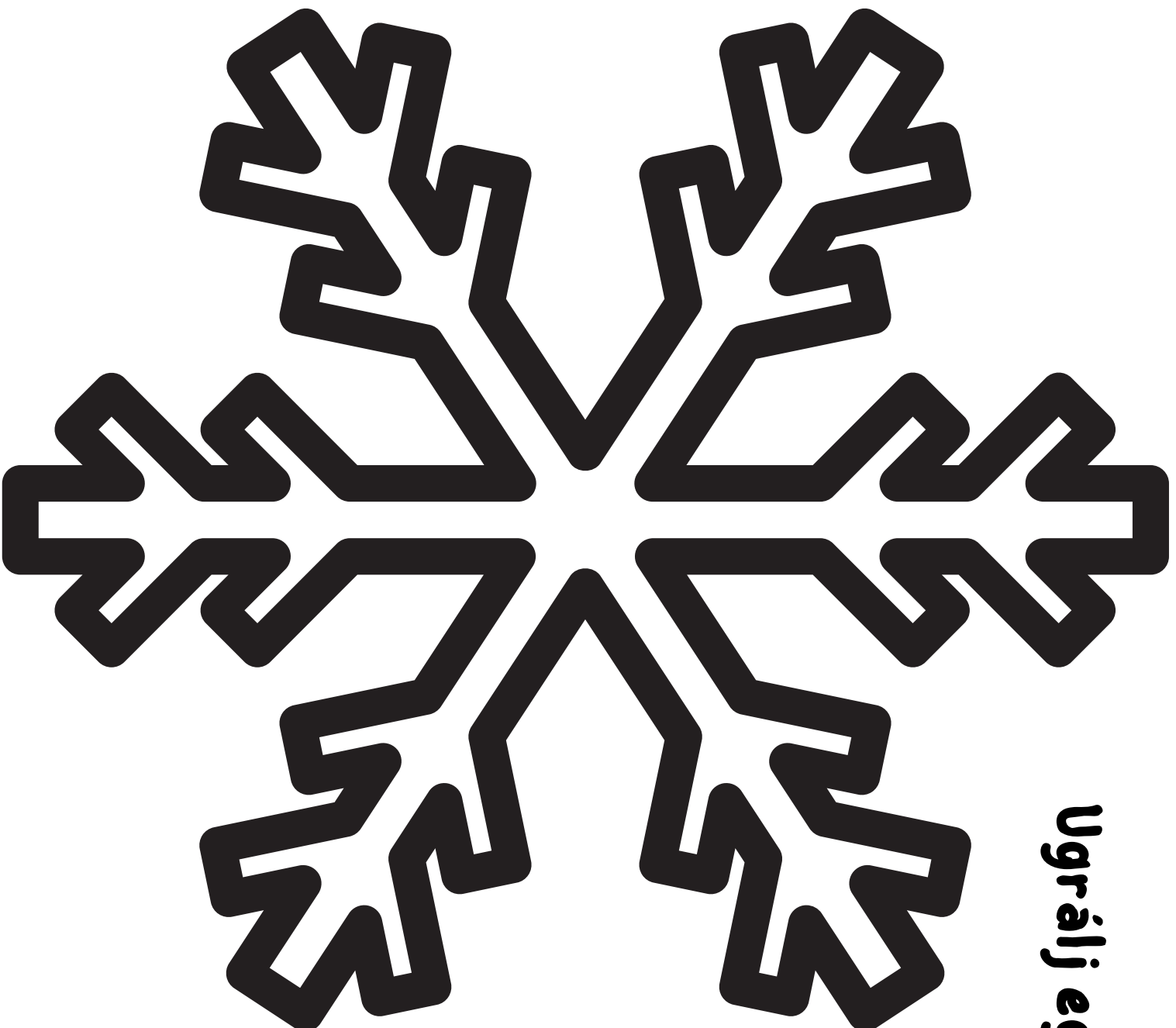
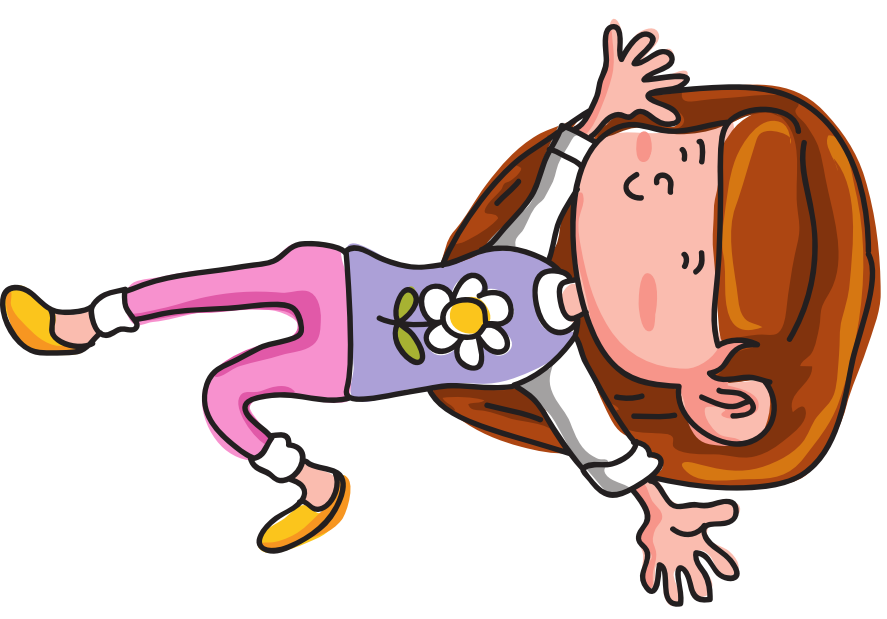
Hajolj le és egyenesedj fel 10x



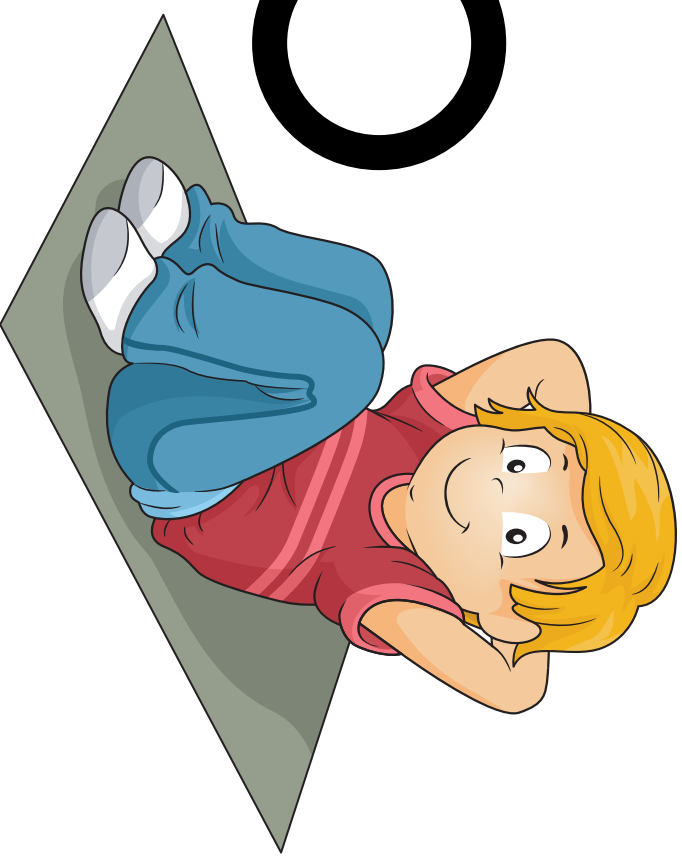
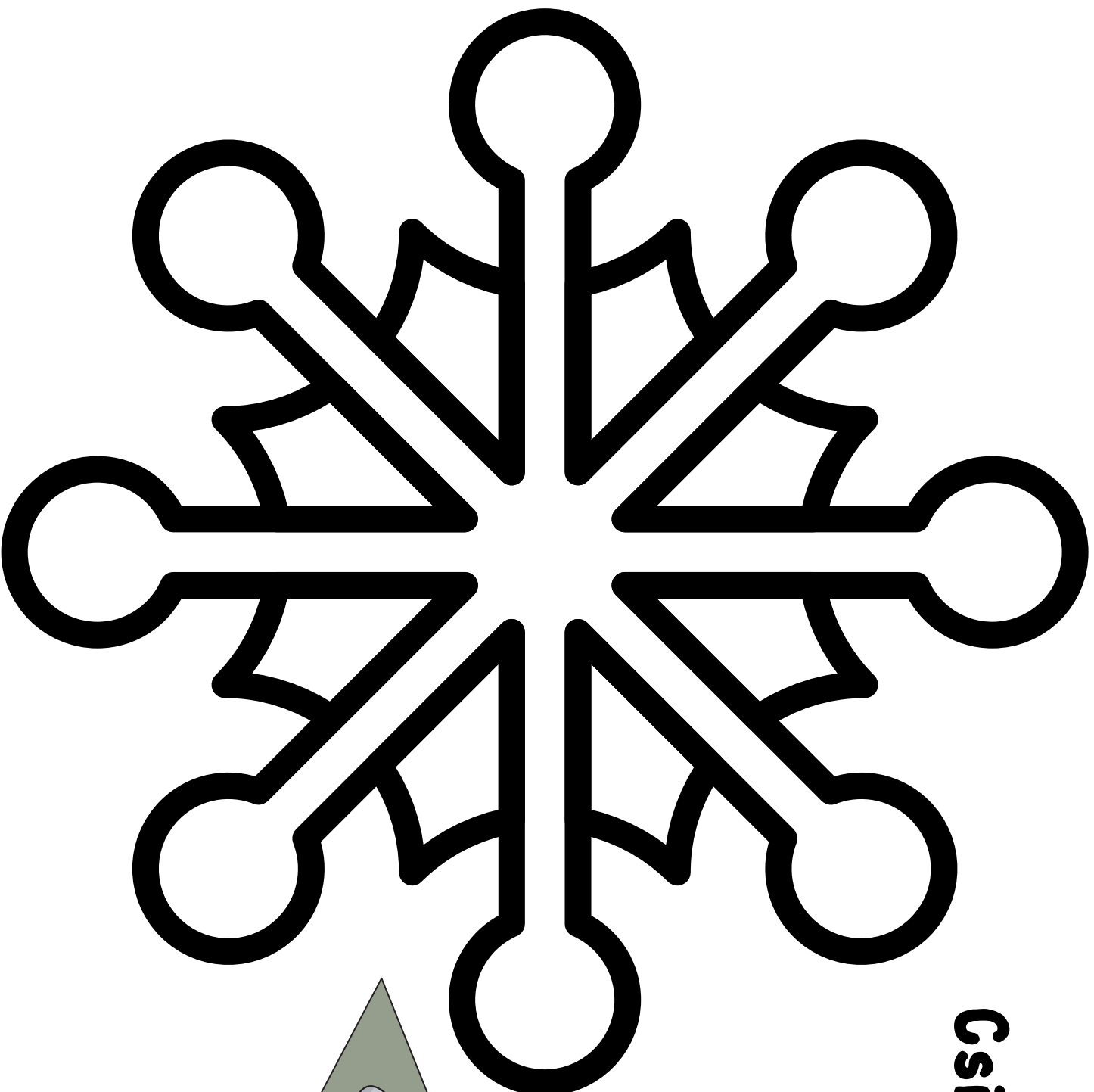
Malomkörzés előre 10x



Ugrálj egy lábodon 5x bal 5x jobb

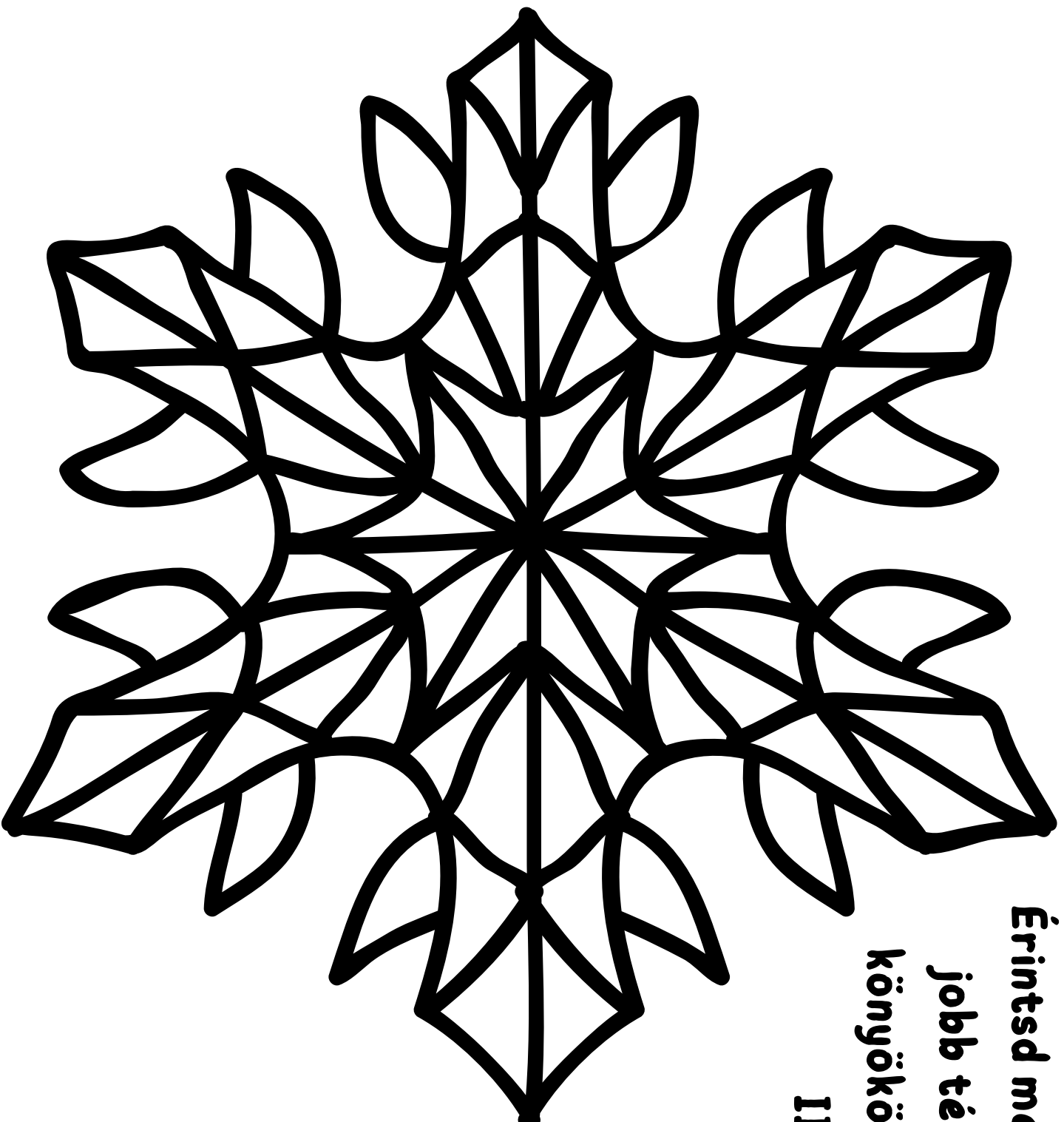


Csinálj 6 felülést

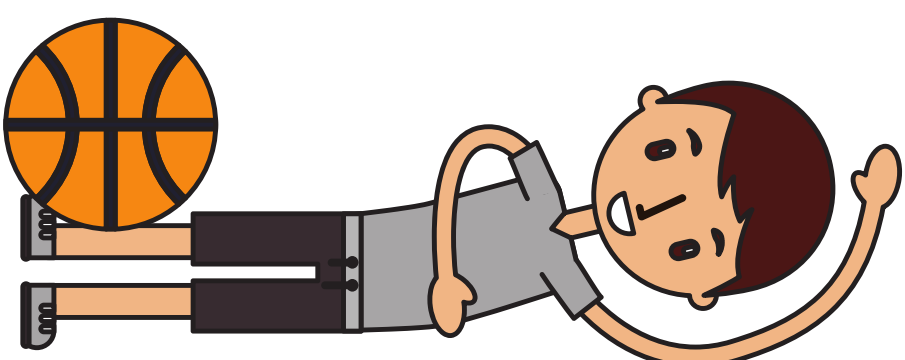
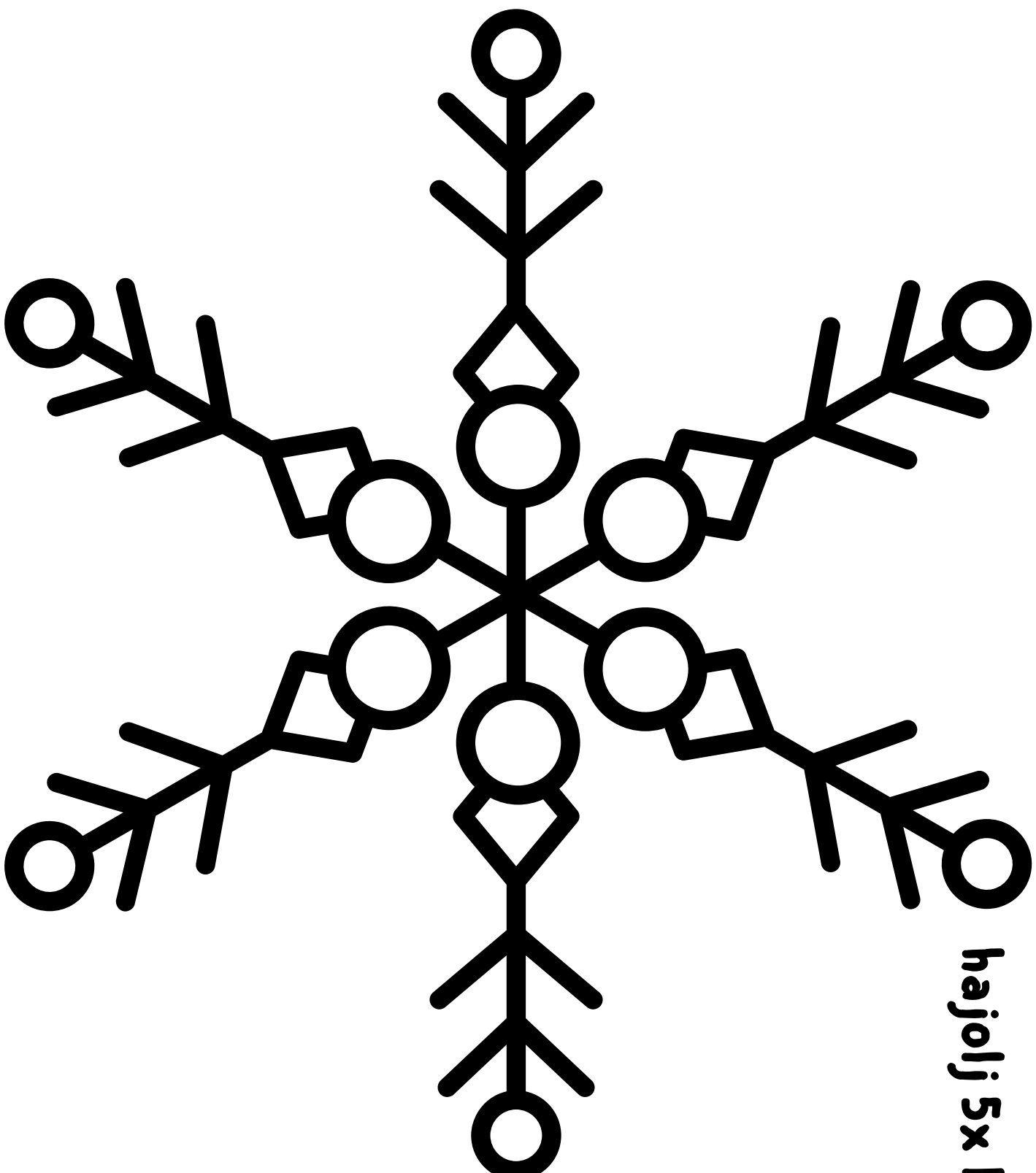


**Érintsd meg a bal könyököddel a
jobb térdedet majd a jobb
könyököddel a bal térdedet.**

Ismételd 10x



hajolj 5x balra, 5x jobbra



**nyomd ki a súlyokat a
fejéd fölé, majd engedd
vissza 10x**

