

Gyakoroljátok az iskolában elkezdett jógát! Figyeljetek a légzésetekre! minden nap mozogjatok!  
Nyitott ablaknál dolgozzatok!

Iskolás jógaóra: Balaton

[https://www.youtube.com/watch?v=zf6kUawH8ms&list=PLDwDVyrK87Iake3BTHkW\\_RTle0JRCgLCe&index=12](https://www.youtube.com/watch?v=zf6kUawH8ms&list=PLDwDVyrK87Iake3BTHkW_RTle0JRCgLCe&index=12)

Gyakoroljátok a dudálás és ugrós táncok lépéseit!

Segítségként!

Somogyi táncok:

<https://www.youtube.com/watch?v=h3m7w2CXEsk&list=RD2zBk8bUL0v4&index=18>

Dudálás és ugrós: [https://www.youtube.com/watch?v=FzI6NsCzR\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=FzI6NsCzR_I)