

RAZGIBAJMO SE

Vse vaje izvajaj **previdno** in v okviru svojih zmožnosti. Ne pretiravaj, da se ne poškoduješ. Če začutiš kakršno koli bolečino ali nelagodje prenehaj. Prosi starše za pomoč pri izvajanju. Poleg razlage si lahko pomagaš s sličicami.

BODI SONCE

V stoječem položaju razširi noge. Obe roki dvigni na stran in nad glavo. Prsti so razprti. Pozo zadrži. Lahko tudi migaš s prsti.



BODI SAMOROG

Iz stoječega položaja stopi z desno nogo nazaj, leva noga se pokrči v kolenu. Desna noga je iztegnjena. Vdihni in roki od strani dvigni nad glavo, da izgledata kot rog samoroga. Hrbet je zravnani. Nekajkrat globoko vdihni. Nato ponovi še z drugo nogo.



BODI METULJ

Sedi na tla. Hrbet je zravnani, pokrči noge in daj stopala skupaj. Nežno premikaj noge gor in dol, kot se premikajo metuljeva krila.



BODI ROŽA

Sedi na tla, hrbet je zravnani. Pokrčene noge dvigni, ravnotežje je na zadnjici. Pod noge daj roke in se pretvarjaj, da si cvetoča roža.



BODI MAVRICA

Lezi na hrbet kot kaže slika. Kolena so pokrčena, stopala so na tleh. Roke počivajo ob telesu, dlani so na tleh. Brado položi na prsa in ohrani ravno hrbtenico. Na vdih dvigni zadnjico.

