

KARTICE ZA TELOVADBO



Izdelaj **kartice** z različnimi navodili za telovadbo. Odreži poljubno velik kos papirja ali papirja. Nato na kartice zapiši različne **športne vaje**. Z bratom, sestro ali starši premešajte kartice in vsakemu dodelite nekaj kartic. Nato izvedite vaje.



Spodaj sem ti pripravil nekaj predlogov vaj. Seveda pa lahko dopišeš tudi nekaj svojih.

Vaje izvajaj zelo previdno in pazi, da se ne poškoduješ.

ZA 5 SEKUND STRESAJ SVOJE CELO TELO.

NAREDI 10 SONOŽNIH POSKOKOV.

ZAVRTI SE NA MESTU. TRIKRAT V ENO SMER IN TRIKRAT V DRUGO.

NAREDI 5 ŽABJIH POSKOKOV.



HODI KOT RAK.



ULEZI SE NA HRBET IN POL MINUTE »VOZI KOLO«.

PRETVARJAJ SE, DA SE PETKRAT USEDEŽ NA NAVIDEZNI STOL.

DAJ ROKE V ODROČENJE IN Z NJIMI KROŽI.

NAREDI 5 POSKOKOV Z LEVO IN 5 POSKOKOV Z DESNO NOGO.

ŠTEJ DO 10 IN PRI TEM STOJ SAMO NA LEVI NOGI.

ŠTEJ DO 10 IN PRI TEM STOJ SAMO NA DESNI NOGI.

POJDI V PREDLON IN SE DOTAKNI SVOJIH PRSTOV. TO PONOVI DESETKRAT.

PREVARJAJ SE, DA DVIKUJEŠ AVTO.

PRETVARJAJ SE, DA SKAČEŠ S KOLEBNICO. NAREDI VSAJ 10 POSKOKOV.

NAREDI 5 NAJDALJŠIH (KOLIKOR LAHKO) KORAKOV NAPREJ.

ZAPLEŠI SMEŠNI PLES.

