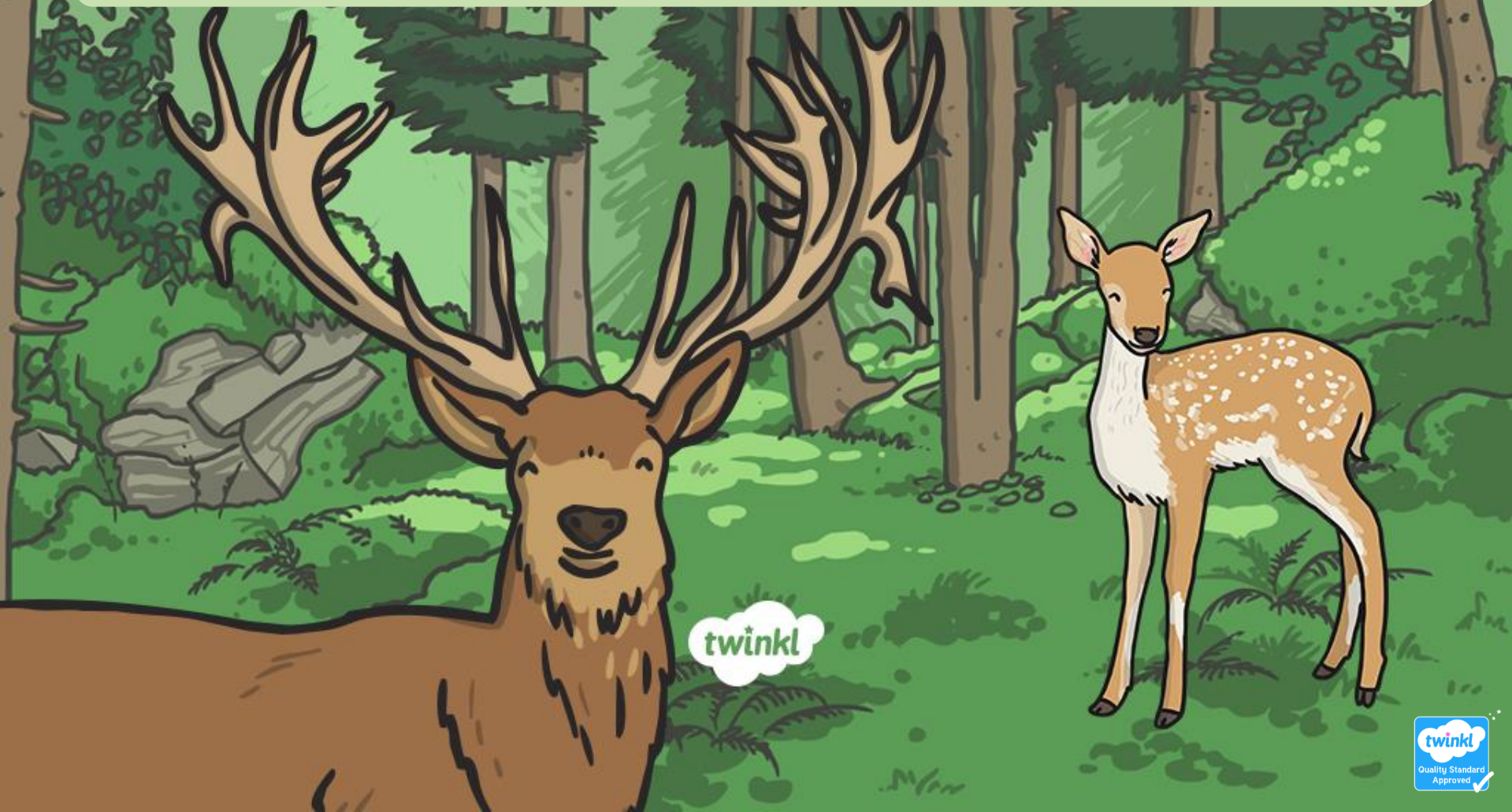


Živalska telovadba



twinkl

Postavi se tako, da imaš dovolj prostora za telovadbo.

Pripravi si svojo žogo.

IZBERI SI ŽIVAL. Ta ti bo povedala, katere vaje boš izvajal.



MEDVEDJA HOJA

3x



Hodi kot medved od enega konca sobe do drugega.



Rahla razkoračna
stoja. Žogo držimo z
iztegnjenima
rokama nad glavo.
Z žogo poskusimo
orisati čim večji
krog, pri tem žogo
spremljamo s
pogledom. Še v
drugo smer.

8x z
vsako
roko



Žogo držimo z iztegnjenima rokama nad glavo. Delamo odklone v levo in desno, žogo spremljamo s pogledom.

8x v vsako stran



**Široka
razkoračna
stoja. Žogo
kotalimo od
stopala ene
noge do
stopala
druge noge.**

8x v
vsako
stran



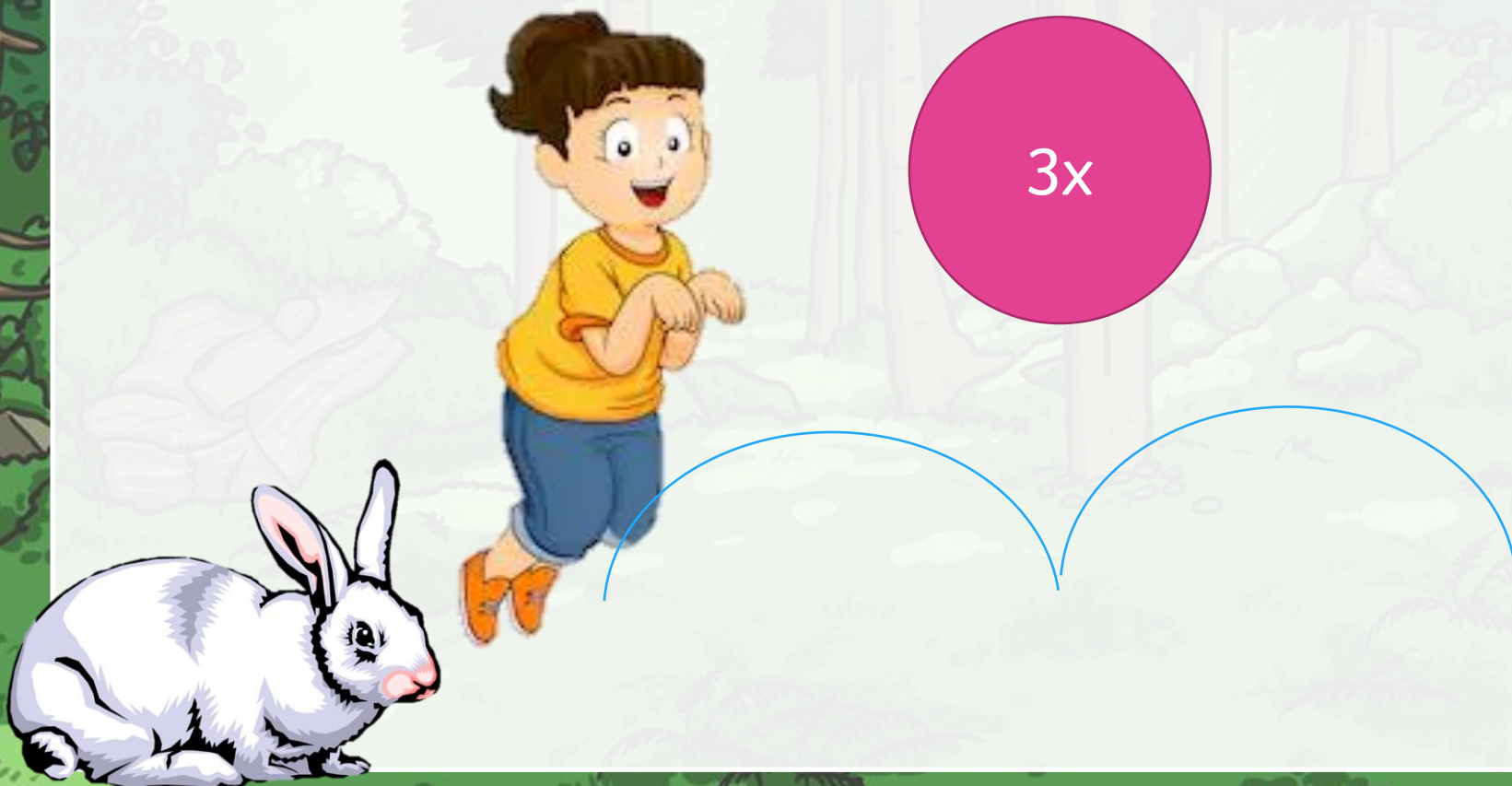
Žogo damo med kolena in
sonožno poskakujemo naprej.



8
poskokov



**Skači kot zajček od enega konca
sobe do drugega.**



Rahla razkoračna
stoja. Žogo držimo z
iztegnjenima
rokama nad glavo.
Z žogo poskusimo
orisati čim večji
krog, pri tem žogo
spremljamo s
pogledom. Še v
drugo smer.

8x z
vsako
roko



Žogo držimo z iztegnjenima rokama nad glavo. Delamo odklone v levo in desno, žogo spremljamo s pogledom.

8x v vsako stran



**Široka
razkoračna
stoja. Žogo
kotalimo od
stopala ene
noge do
stopala
druge noge.**

8x v
vsako
stran



Žogo damo med kolena in
sonožno poskakujemo naprej.



8
poskokov



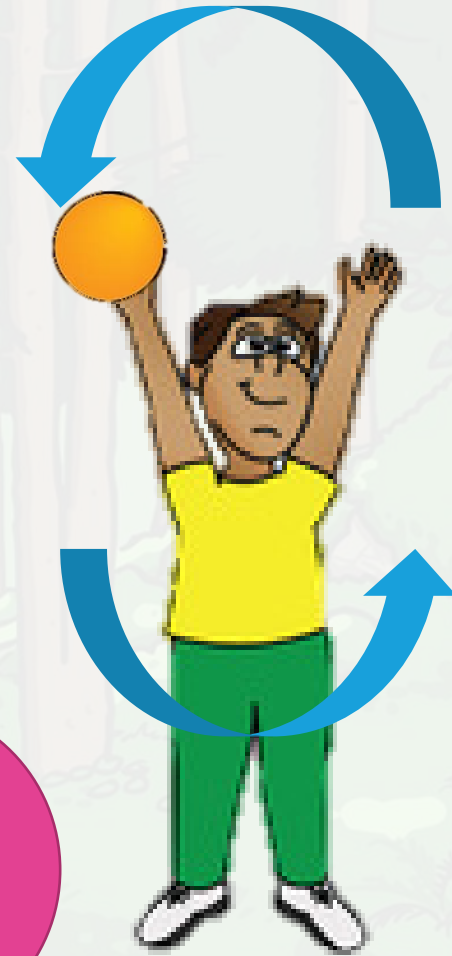
Skači kot žaba ob enega konca
sobe do drugega.

3x



Rahla razkoračna
stoja. Žogo držimo z
iztegnjenima
rokama nad glavo.
Z žogo poskusimo
orisati čim večji
krog, pri tem žogo
spremljamo s
pogledom. Še v
drugo smer.

8x z
vsako
roko



Žogo držimo z iztegnjenima rokama nad glavo. Delamo odklone v levo in desno, žogo spremljamo s pogledom.

8x v vsako stran



**Široka
razkoračna
stoja. Žogo
kotalimo od
stopala ene
noge do
stopala
druge noge.**

8x v
vsako
stran



Žogo damo med kolena in
sonožno poskakujemo naprej.



8
poskokov



Teci od enega konca sobe do drugega.

3x



Rahla razkoračna
stoja. Žogo držimo z
iztegnjenima
rokama nad glavo.
Z žogo poskusimo
orisati čim večji
krog, pri tem žogo
spremljamo s
pogledom. Še v
drugo smer.

8x z
vsako
roko



Žogo držimo z iztegnjenima rokama nad glavo. Delamo odklone v levo in desno, žogo spremljamo s pogledom.

8x v vsako stran



**Široka
razkoračna
stoja. Žogo
kotalimo od
stopala ene
noge do
stopala
druge noge.**

8x v
vsako
stran



Žogo damo med kolena in
sonožno poskakujemo naprej.

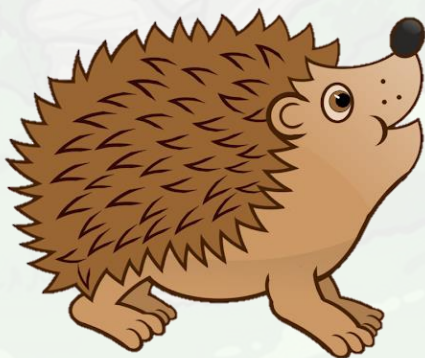


8
poskokov



Naredi 8 poskokov. Najprej so noge skupaj in roke ob telesu, nato, ob poskoku, noge razširiš in roke postaviš ob ušesa.

8
poskokov



Rahla razkoračna
stoja. Žogo držimo z
iztegnjenima
rokama nad glavo.
Z žogo poskusimo
orisati čim večji
krog, pri tem žogo
spremljamo s
pogledom. Še v
drugo smer.

8x z
vsako
roko



Žogo držimo z iztegnjenima rokama nad glavo. Delamo odklone v levo in desno, žogo spremljamo s pogledom.

8x v vsako stran



**Široka
razkoračna
stoja. Žogo
kotalimo od
stopala ene
noge do
stopala
druge noge.**

8x v
vsako
stran



Žogo damo med kolena in
sonožno poskakujemo naprej.



8
poskokov





twinkl