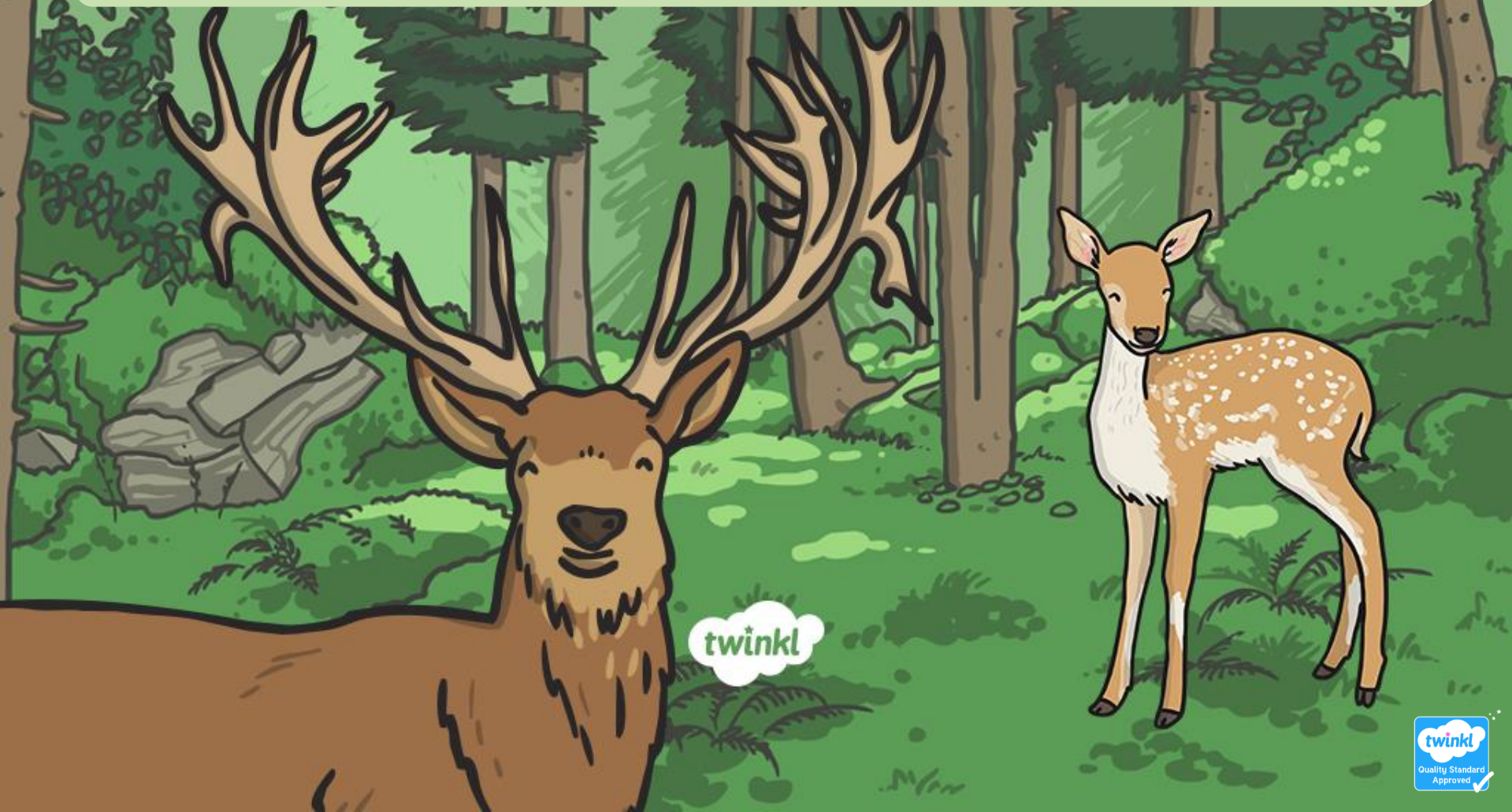


Živalska telovadba



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 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



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