

ŠPORT, torek, 31. 3. 2020

Danes si z družino le izberite čas tudi za bivanje **v naravi**.

Predlagam sprehod v gozd, kjer boste daleč stran od vseh.

- Izberi si drevo, ki te najbolj privlači in ga OBJEMI. Kar cela družina naj se združi v drevesnem objemu: BODIMO HVALEŽNI, DA SMO LAHKO SKUPAJ!
- Tekaj med drevesi (vozi slalom) dokler ti nekdo od tvojih domačih ne da ukaza »STOP«.
- Naredi 6 počepov. O ,o, ne goljufaj, pravih počepov, ritko spusti skoraj do tal. 😊
- Spet tekaj med drevesi. Ustavi se šele na znak »STOP«.
- Daj roke v bok in 10-krat sonožno poskoči.
- Tečeš ...
- Hodiš okrog drevesa po vseh štirih.
- Tečeš ...
- S hrbtom se nasloni na drevesno deblo, zravnaj hrbet, dvigni obe roki in jih nasloni na deblo. Močno raztegni celo telo. Nato sprosti telo, spusti roke. Spet ponovi raztezanje in popusti. Nekajkrat.
- Tečeš med drevesi ...STOP
- Na lubju zmasiraj dlani, pa hrbtno stran dlani. Pobožaj drevo.

Če vam ne uspe priti do gozda, igrice prilagodite in jih izvedite v stanovanju.

Enkrat v dnevnu pa si vzemite čas in JUST DANCE!

Moj predlog:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZNFZ-vsgxrU>

Lahko pa si izberete še kakšno drugo pesem.

Uživajte v gibanju!

