

GIBANJE KOT ŽIVALI

Naloge lahko izvajaš v prostoru ali zunaj.

Preden začneš izvajati naloge, dobro ogrej svoje telo: 10 počepov, 10 poskokov, ogrevanje vseh delov telesa.

Žabji poskoki:

Ker je nedolgo nazaj deževalo, so nastale ogromne luže.

Ti si žabica, ki zelo rada skače po lužah.

Predstavljaš si, da je pred teboj 5 luž. Če želiš skočiti v vsako, moraš narediti 10 žabjih poskokov.



Pasji sprehod:

Predstavljaš si, da si radoveden kuža, ki vohlja naokrog. Raziskuj v svoji okolici tako, da se premikaš po vseh štirih (kolena so dvignjena od tal). V času hoje po vseh štirih, šteje od 1 do 15 in nazaj.



Krokodilji obisk:

Tvoj trebuh je zelo lačen, zato se odločiš, da greš na pojedino. Ker pa si krokodil, se moraš premikati po vseh štirih tako, da istočasno premikaš levo roko in levo nogo naprej, nato premakneš desno roko in desno nogo naprej, nato spet levo roko in levo nogo... Če želiš priti do hrane, moraš tako narediti 15 korakov.



Metuljev let:

Na tla se usedi tako, da se s podplati dotikaš.

Predstavljaš si, da so tvoje noge metuljeva krila. Če želiš leteti pa moraš zelo močno mahati s krili, torej z nogami migati vsaj toliko časa, da prešteješ do 20.

