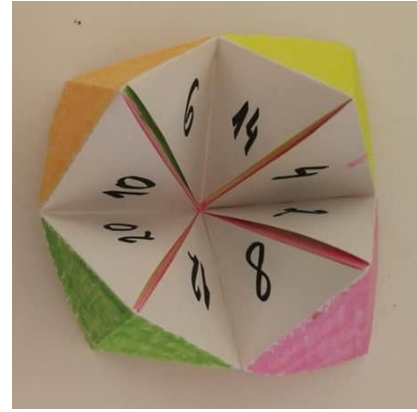
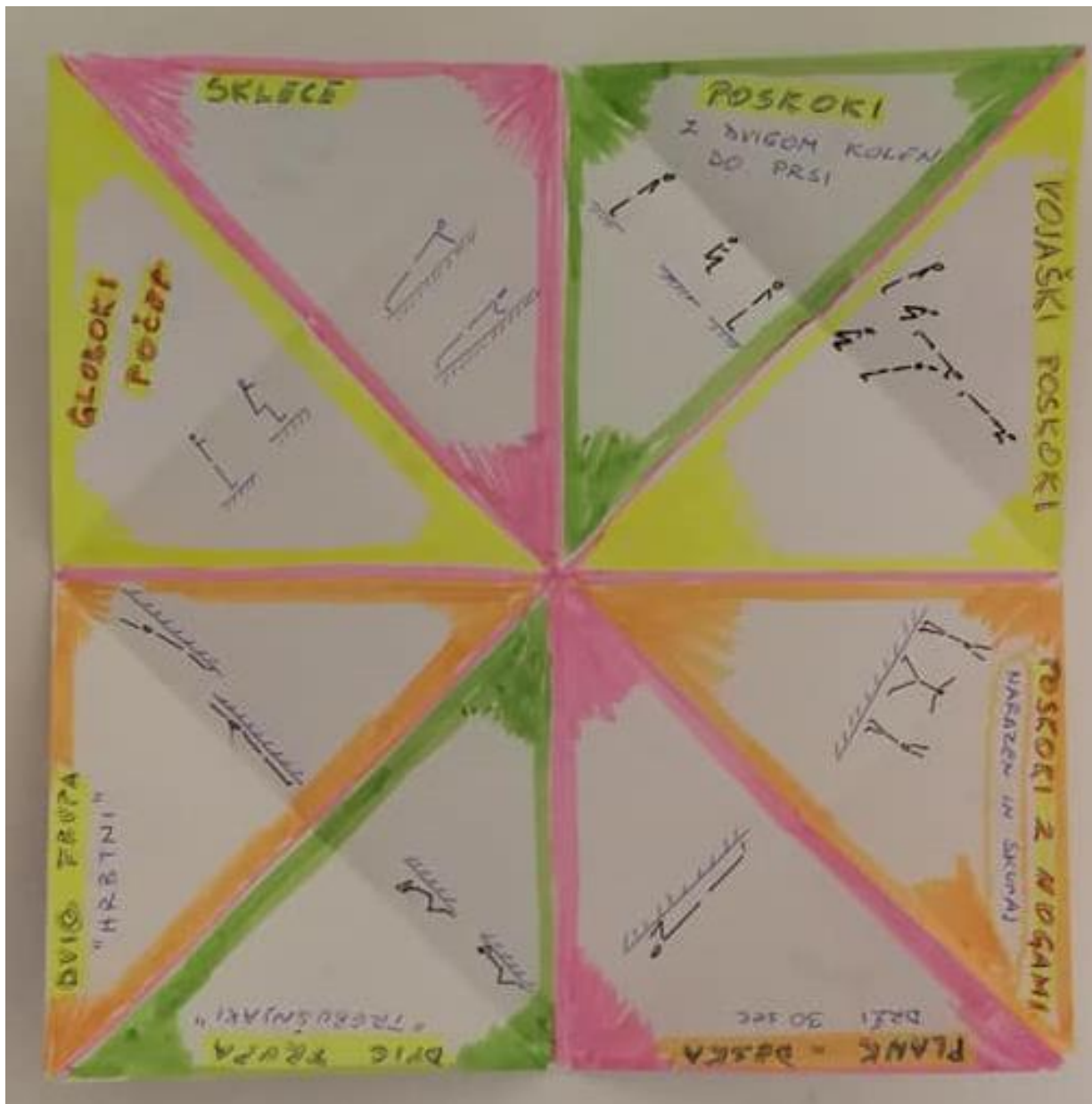


## IZDELAJ SI GIBALNO ŽABICO...



ŽABICA TI POVE, KATERO VAJO MORAŠ NAREDITI. PRVI DAN ZAČNI Z 10 PONOVI TVAMI, NATO PA VSAK DAN NAREDI KAKŠNO VAJO VEČ.

LAHKO IZDELAŠ ŽABICO S ČISTO SVOJIMI VAJAMI ALI PA SI POMAGAŠ S SPODNJO SLIKO...



## ...IN GIBALNO KOCKO...

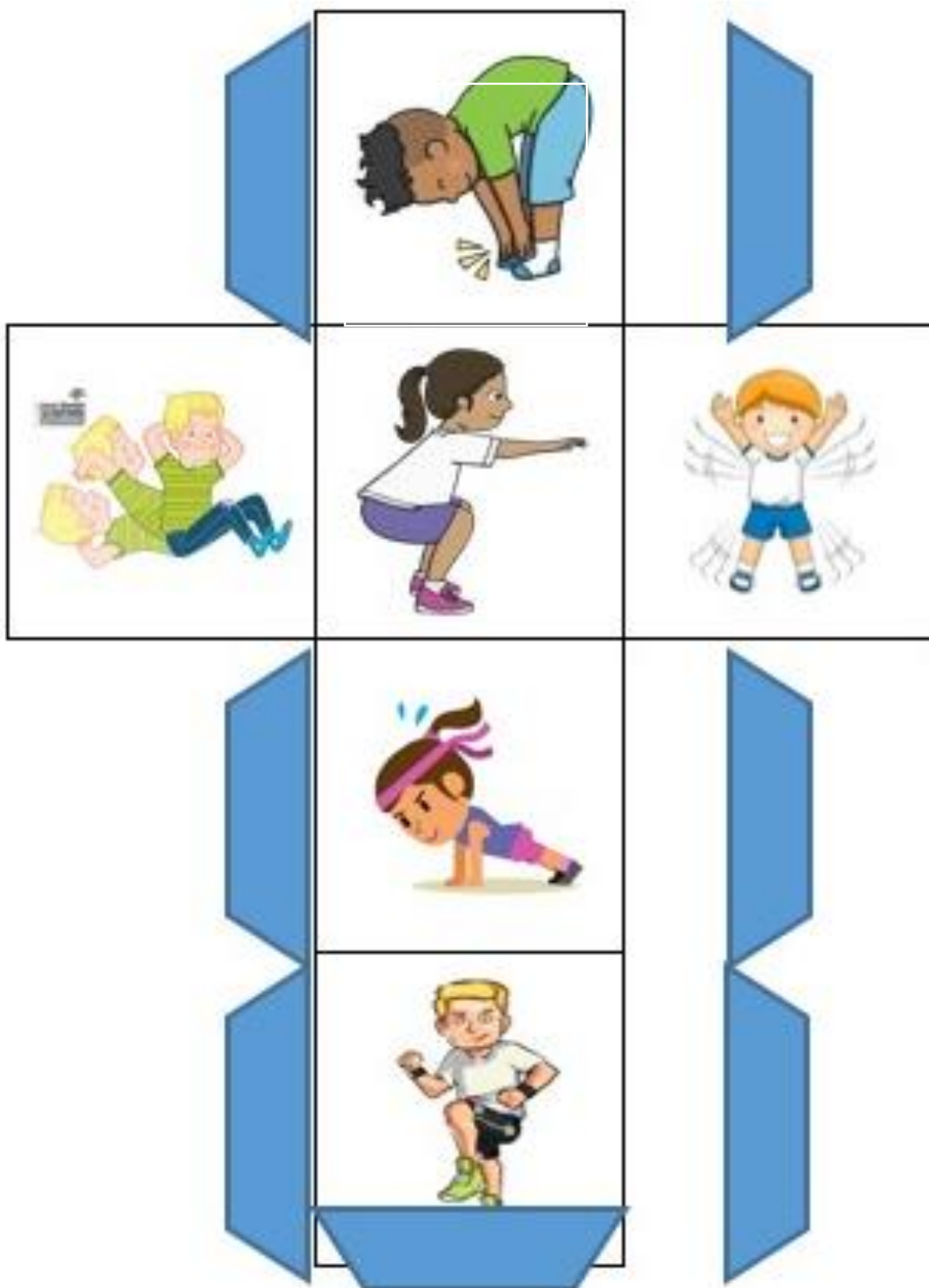
### NAVODILA ZA IGRO

- Za začetek se ogrej (tek na mestu/po stanovanju/zunaj/zumba/just dance... + raztezne vaje) – skupaj 15 minut.
- Vrzi kocko in začni... Vrzi kocko vsaj 6x!
- Ko ti postane dolgčas, se lahko pričneš igrati z dvema kockama: to, ki si jo naredil/-a ti, in kocko s številkami. V tem primeru zadnje kolone ne upoštevaj, ampak naredi toliko ponovitev kot kaže kocka.

	<b>VAJA</b>	<b>ŠTEVILO PONOVIŠEV</b>
	<b>POČEPI</b>	<b>15x</b>
	<b>TREBUŠNJAKI</b>	<b>20x</b>
	<b>ZVEZDICA (skoki skupaj in narazen)</b>	<b>20x</b>
	<b>SKLECI (ženski ali moški)</b>	<b>15x</b>
	<b>TEK NA MESTU (skipping)</b>	<b>30s</b>
	<b>V PREDKLON (iztegnjene noge)</b>	<b>10x</b>

NAVODILA ZA IZDELAVO KOCKE NAJDEŠ NA SPODNJI POVEZAVI.

<https://www.youtube.com/watch?v=ln3vCVjbuO8>



TUKAJ PA SI LAHKO OGLEDATE ŠE NEKAJ VAJ, S KATERIMI SE LAHKO VSAK DAN MALO RAZGIBATE...



<https://www.youtube.com/watch?v=T8jl4RnHHf0>

LAHKO PA TUDI MALO ZAPLEŠETE....



<https://www.youtube.com/watch?v=388Q44ReOWE>

PA ŠE NEKAJ MODERNEJŠIH RITMOV...

[https://www.youtube.com/watch?v=GRM9h8EQ6Bw&list=RDGRM9h8EQ6Bw&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=GRM9h8EQ6Bw&list=RDGRM9h8EQ6Bw&start_radio=1)

NE POZABITE PA TUDI NA GIBANJE V NARAVI....

TUKAJ JE SAMO NEKAJ PREDLOGOV:

- POJDITE NA SPREHOD V NARAVO IN OPAZUJTE PRVE SPOMLADANSKE CVETLICE.
- POMAGAJTE STARŠEM PRI DELU NA VRTU.
- IGRAJTE SE RAJALNE IN GIBALNE IGRE NA VRTU.