






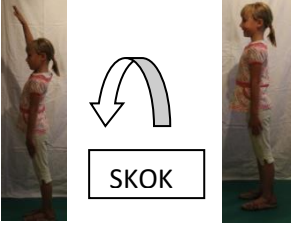
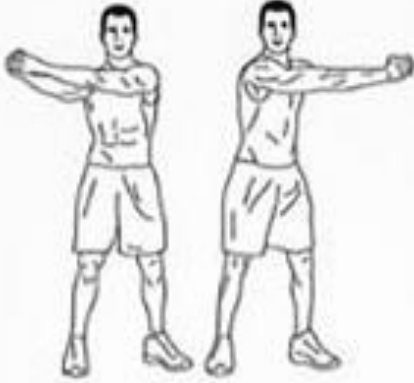




VAJE ZA TOREK

<p>Popij kozarec vode</p>		
<p>Stisni dlani in prste</p>		<p>Zadrži 6 sekund. Ponovi 2-krat.</p>
<p>Povleci</p>		<p>Zadrži 6 sekund. Ponovi 2-krat.</p>
<p>Objemi se</p>		<p>Zadrži 15 sekund.</p>
<p>Nabiraj češnje (izmenično) Kroži z rokama</p>		<p>Izmenično steguj roki. Nadaljuj s kroženjem rok.</p>
<p>Nenavadni položaj</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Sedi vzravnano 2. Zavzemi nenavaden položaj 3. Ponovno sedi vzravnano
<p>Dlan in podlaket</p>		<p>Roke so iztegnjene pred telesom, dlani v zapestju počasi upogni navzgor. Raztezaš notranjo stran podlakti.</p> <p> </p> <p>Obrni dlan navzdol, da raztegneš podlaket še na zunanji strani. Zadrži 10 do 12 sekund.</p>

Roboti		<p>Stoj vzravnano. Skoči naprej in nato takoj nazaj. Hkrati dvigni eno roko navzgor in drugo roko navzdol. Ob nadaljevanju skakanja naprej in nazaj naj se roki izmenično dvigujeta gor in dol. Ponovi 20-krat.</p>
Košenje trave		<p>Naredi 20 zasukov. Stopali naj sta čvrsto na tleh.</p>
Sklece na mizi		<p>Ponovi desetkrat. Z rokama se trdno opri na mizo. Z nogama stopi nazaj, tako da se nagneš nad mizo. Upogni komolce in počasi spuščaj telo proti svoji deski. Hrbet naj ostane vzravnano.</p> <p>Mize naj bodo stabilne, tla pa nedrseče. Za povečanje težavnosti, lahko učenci noge postavijo še bolj stran od mize ali pa roki položijo na mizo bolj skupaj.</p>
Hoja po stopnicah/hodniku.		
Glava, rame, noga, prst / Head, shoulders, knees and toes		<p>Pesem lahko zapojemo Gibanje ob pesmi Glava, rame, noga, prst prav tako povzroči gibanje glave navzgor in navzdol. Vaja se opravlja na mestu. tudi v angleškem jeziku.</p>

Globoko dihanje		Vdih skozi nos zrak očisti, navlaži in segreje. Izdih skozi priprta usta lahko poudarimo z izgovarjanjem črke S ali Š.
------------------------	--	--