

MIGAJ TUDI TI

Zadnji teden meseca marca je že potrkal na vrata. Pomladni sončni žarki nas vabijo na svež zrak. Zaradi trenutnih razmer pa moramo biti pazljivejši in tako omejevati gibanje na prostem. Z malo iznajdljivosti pa lahko telovadimo tudi v notranjih, manjših prostorih. Preprosta igrica s kocko, ki si jo lahko izposodiš iz igre Človek ne jezi se ali pa jo narediš sam/a s pomočjo starejših bratcev, sestic, staršev. za igro so potrebna le udobna oblačila in igralna kocka.

Navodilo za igro:

- igralec vrže kocko, kolikor pik je prikazanih na kocki toliko gibalnih ponovitev mora narediti. Namen igre je sprostitev in zabava, zmagovalci pa so vsi, ki so se trudili vaje narediti pravilno. Igra lahko traja poljubno dolgo ali pa čas že vnaprej določite s pomočjo ure.

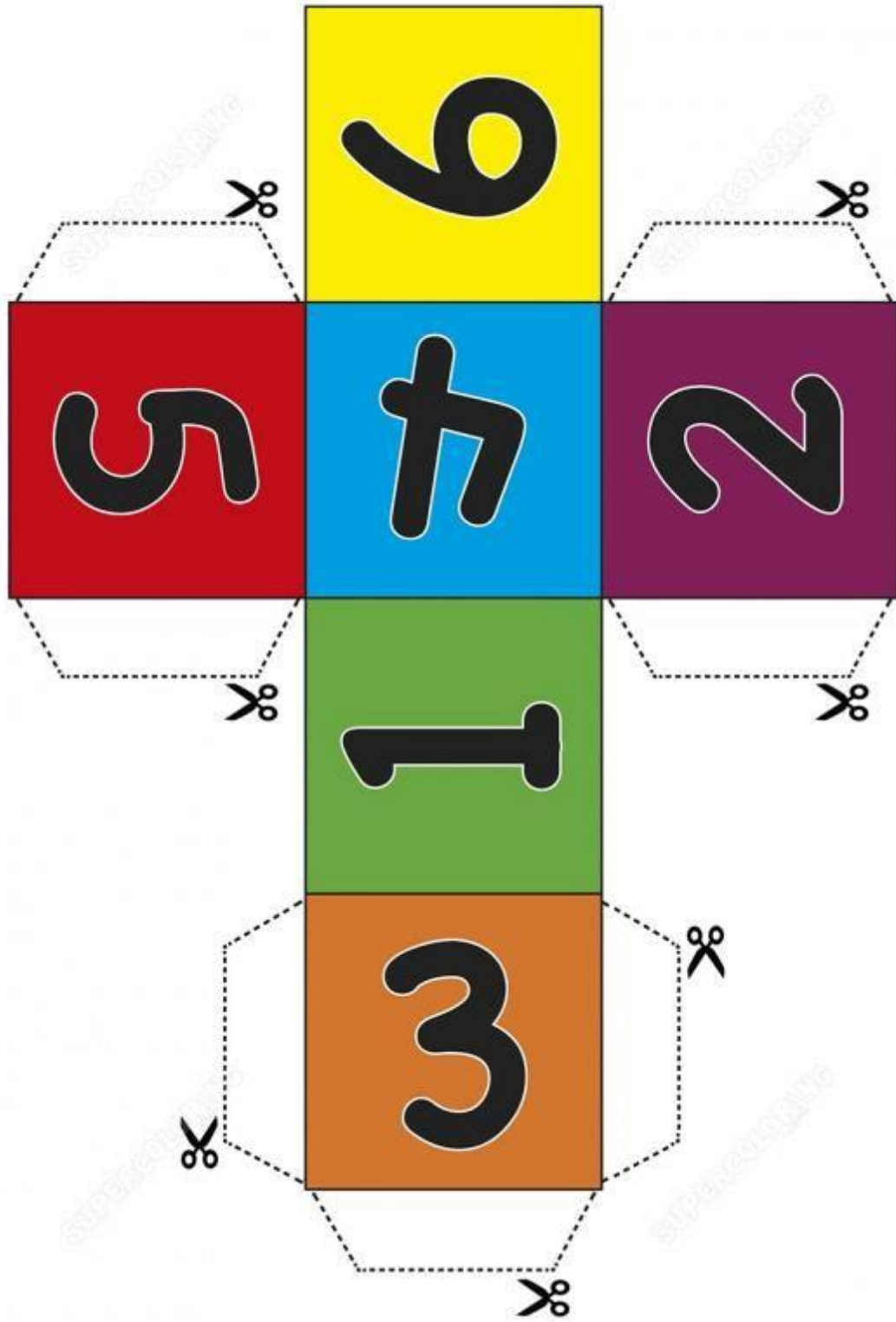
Namig:

- Počepi, predkloni, sonožni poskoki, stoja na eni nogi (štejemo pike), žabji poskoki, bočni poskoki, plazenje pod stolom, tek okoli stola,... Pred zaključkom gibalne igre sedete na tla v kolono in drug drugemu masirate hrbet. Pri tem lahko ponazorite močno kapljanje dežnih kapelj, nežno pršenje, narišete s prstom sonce, rožo, ali pa gnetete testo za potico.

Želiva vam obilo sprostitvenih trenutkov in vas lepo pozdravljava Simona R. in Karmen K.

P.S. Minibralčki, ne pozabite na našo igrico Cepetavčki (ne sme trajati dlje od štetja do pet). Zaključni pa naj se s strešico za hiško in toplim objemom ;-)...

Slike za namige, ki jih vidite spodaj, so prenesene iz interneta.





www.iufsanne.com

