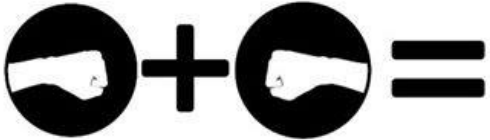


# KAMEN, ŠKARJE, PAPIR - TELOVADBA



NAREDI TOLIKO  
TREBUŠNJAKOV,  
KOLIKOR SI STAR.



10 KRAT VISOKO SKOČI V ZRAK.



10 SEKUND ČIM HITREJE  
TECI NA MESTU.



DRŽI PLANK 25 SEKUND.



NAREDI 10 POČEPOV.



NAREDI 5 SKLEC.

## VAJE Z BALONOM

PRI VSAKI VAJI NAREDI 10 PONOVIŠEV. ROKI OZIROMA NOGI  
PRI 4., 5., 6. IN 9. NALOGI TUDI ZAMENJAJ. :)



PODAJA IZ ENE ROKE V DRUGO



ODBIJANJE Z ROKO, S KATERO PIŠEŠ



ODBIJANJE Z DRUGO ROKO



ODBIJANJE S PESTJO



ODBIJANJE S PRSTOM



ODBIJANJE S KOMOLCEM



ODBIJANJE Z GLAVO



ODBIJANJE, MEDTEM KO SEDIŠ

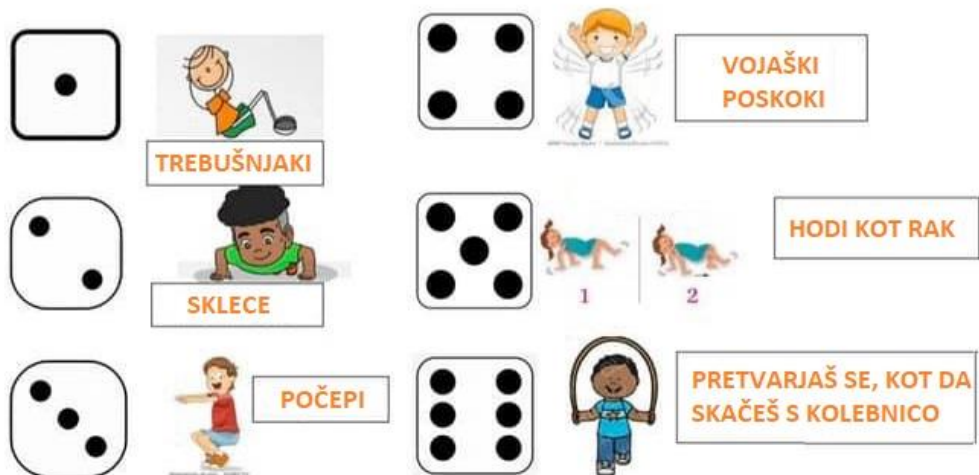


ODBIJANJE Z NOGO

## TELOVADIM S KOCKO

**NAVODILO:** VRŽI KOCKO IN IZVEDI VAJO, KI SE UJEMA Z DOBITNO ŠTEVILKO. IGRO LAHKO IZVEDEŠ TUDI Z DRUGIMI DRUŽINSKIMI ČLANI.

VSAKO VAJO PONOVI 10 KRAT.



## 10 MINUT JOGE

Vsak položaj obdrži za 30 sekund. Ponovi večkrat na dan.

# MINUTA ZA ZDRAVJE

Vsak dan malo potelovadi  
in boš takoj boljše volje!





# SUPERHEROJSKE NALOGE S KOCKO



VRZI KOCKO IN IZPOLNI DOLOČENO NALOGO. VSAKIČ LAHKO  
NAREDIŠ VEČ PONOVIŠTEV. KOLIKO JIH USPEŠ NAJVEČ?



TREBUŠNJAKI



SKLECE



POČEPI



POSKOKI na  
"ZVEZDO"



RAKOVA HOJA



POSKOKI s KOLEBNICO

# V SPORTNA ABECEDA

**SESTAVI SVOJE ŠPORTNO IME: NAREDI GIBALNE VAJE ZA VSAKO ČRKO SVOJEGA IMENA. LAHKO PA SESTAVLJAŠ TUDI DRUGE BESEDE. K IGRI POVABI TUDI OSTALE ČLANE DRUŽINE.**

**A** - 10 žabjih poskokov

**B** - 10x kroženje z rokami naprej

**C** - 5 sklec

**G** - 10 zajčjih poskokov

**D** - hoja naprej v čepu (5metrov)

**E** - 10x skoki po desni nogi

**F** - 10x skoki po levi nogi

**G** - hoja po vseh štirih (15 sekund)

**H** - 10 visokih sonožnih poskokov

**I** - 15x kroženje s trupom

**J** - 10 počepov

**K** - 5 izpadnih korakov z vsako nogo

**L** - staja na lopaticah-sveča (30 sekund)

**M** - kroženje s trupom (10x na vsako stran)

**N** - zasuki z rokami v stran (10x na vsako stran)

**O** - 30x visoki skip na mestu

**P** - 5 vojaških poskokov

**R** - 10x kroženje z rokami nazaj

**S** - hoja po vseh štirih nazaj (15 sekund)

**S** - 10 bočnih poskokov

**T** - hopsanje na mestu (15 sekund)

**U** - 10x dvigovanje iztegnjenih nog v sedlu

**V** - 5 poskokov v počepu

**Z** - hitri tek na mestu (20 sekund)

**Z** - hoja nazaj v čepu (5 metrov)

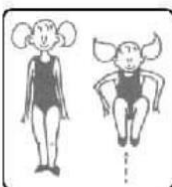
# V ŠPORTNI IZZIV

KOLIKO PONOVI TEV LAHKO  
NAREDIŠ V 60 SEKUNDAH?



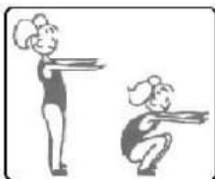
KROŽENJE  
Z ROKAMI  
NAPREJ

ŠT. PONOVI TEV: .....



SONOŽNI  
POSKOKI  
NA MESTU

ŠT. PONOVI TEV: .....



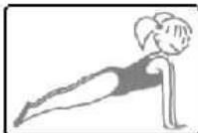
POČEPI

ŠT. PONOVI TEV: .....



TREBUŠNJAKI

ŠT. PONOVI TEV: .....



SKLECI

ŠT. PONOVI TEV: .....



BOČNI  
POSKOKI

ŠT. PONOVI TEV: .....

# ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD

Lov na zaklad naj se prične v tvoji **sobi**.  
Izpolniti moraš gibalne naloge v vseh  
hišnih prostorih, vsakič pa se moraš  
vmes vrniti v svojo sobo.

**SPALNICA:** 15 počepov

**DNEVNA SOBA:** 20x kroženje z rokama

**KUHINJA:** 10 žabjih poskokov

**KOPALNICA:** 15 sklec

**HODNIK:** 30x visoki skiping na mestu

**VHODNA VRATA:** 15x bočni poskoki

**STOPNIŠČE:** 10x gor in dol po stopnicah

**STARŠI:** skupaj z njimi naredi 5 poskokov

**SPALNICA:** uleži se na posteljo in uživaj





**VSAKO VAJO IZVAJAJ 10 SEKUND,  
PONOVI VSAJ 5 KRAT!**

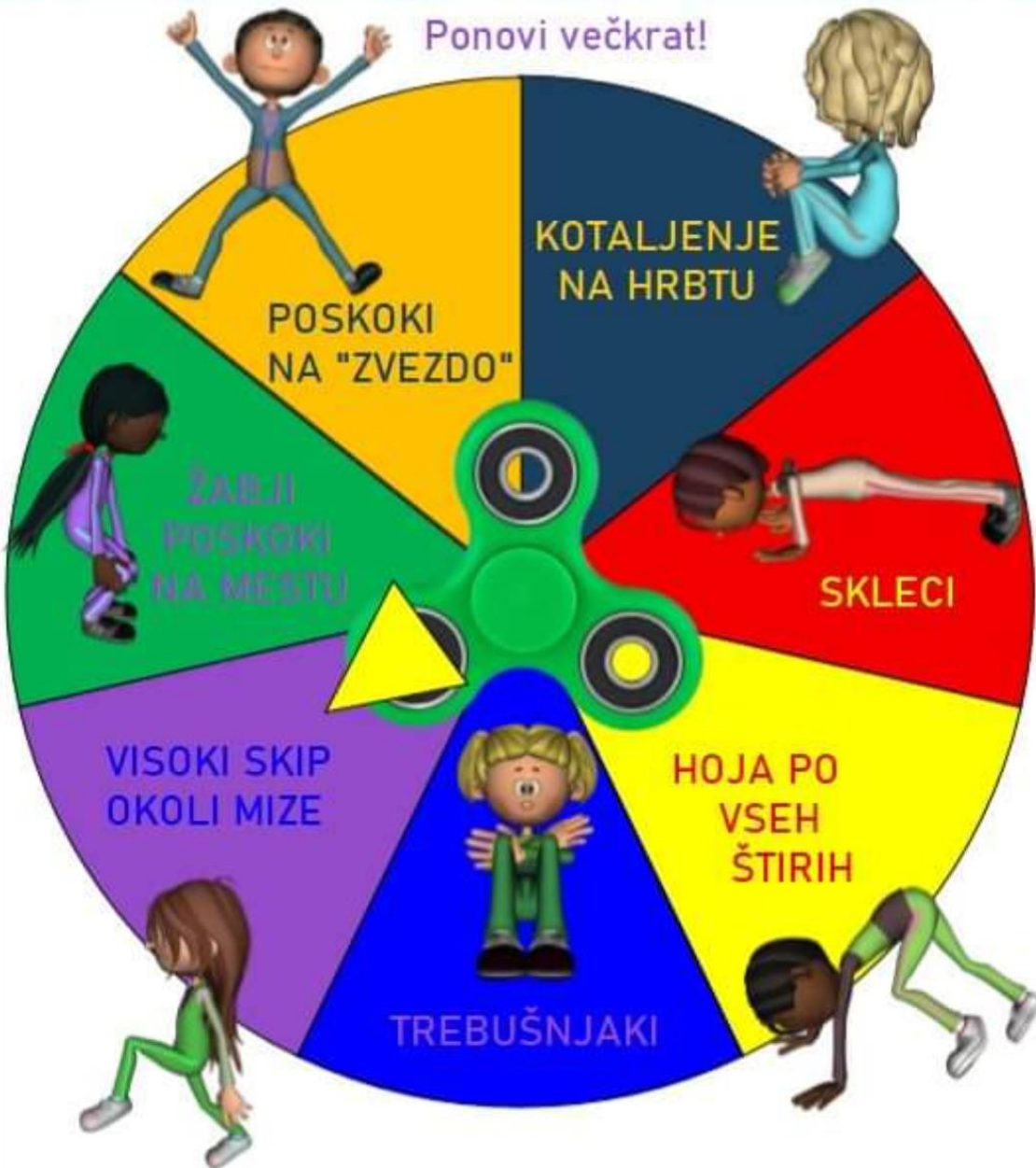


# SPINNER VADBA

Zavrti SPINNER (ali vrtavko) in vsako vajo delaj 30 sekund.



Ponovi večkrat!



# VADBA PO POSTAJAH

## 1. POSKOKI NA "ZVEZDO"



10 SEKUND POČITKA

20 SEKUND VAJE



## 2. SKLECI



10 SEKUND POČITKA

20 SEKUND VAJE



## 3. TREBUŠNJAKI



10 SEKUND POČITKA

20 SEKUND VAJE



## 4. HOJA PO VSEH ŠTIRIH S ČIMBOLJ STEGNJENIMI NOGAMI



10 SEKUND POČITKA

20 SEKUND VAJE



## 5. VISOKI SKIP NA MESTU



10 SEKUND POČITKA

20 SEKUND VAJE



## 6. TEK NA MESTU



10 SEKUND POČITKA

20 SEKUND VAJE





## IGRE Z BALONI

1



**BALON ODBIJAJ  
SAMO Z ENO ROKO  
IN NATO ŠE  
Z DRUGO**

30  
krat

2



**BALON SI  
PODAJAJ Z ENE  
ROKE V DRUGO**

30  
krat

3



**PUSTI, DA BALON PADE  
ČIM NIŽJE IN GA ULOVI,  
PREDEN SE DOTAKNE  
TAL**

30  
krat

4



**SKOČI VISOKO  
V ZRAK IN  
BALON ODBIJ  
ČIM VIŠJE**

30  
krat

5



**IGRAJ ODBOJKO Z  
BALONOM (SPODNJE  
IN ZGORNJE  
PODAJE)**

30  
krat

6



**PIHAJ V BALON,  
DA GA OBDRŽIŠ  
V ZRAKU**

30  
sekund



# ŽIVALSKA TELOVADBA

GIBANJE VSAKE ŽIVALI PONAVLJAJ 45 SEKUND, NATO 15 SEKUND POČIVAJ.

PONOVI VEČKRAT!



HOP, HOP, HOP,  
ŽABJI POSKOKI



PREMIKAJ SE KOT MEDVED,  
PO VSEH ŠTIRIH



OPONAŠAJ GORILO IN  
PO VSEH ŠTIRIH SKAČI  
NAOKROG



SKAČI KOT "ZVEZDA":  
ROKE IN NOGE GREJO  
NARAZEN IN SKUPAJ



ČIM HITREJE TECI  
NA MESTU



POSTAVI SE NA VSE ŠTIRI  
S HRBTOM NAVZDOL IN  
SE PREMIKAJ KOT RAK



PREMIKAJ SE KOT SLON, Z  
ZELO TEŽKIMI KORAKI